



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan
Self Awareness Pada Seorang Mahasiswi
UIN Sunan Ampel Surabaya

Skripsi

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya, Guna memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelara Sarjana Ilmu Sosial (S.Sos)

Oleh

Fais Nur Aini
NIM B03217014

Program Studi Bimbingan Konseling Islam
Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel
Surabaya 2021

PERNYATAAN

PERTANGGUNG JAWABAN PENULISAN SKRIPSI

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Fais Nur Aini

NIM : B03217014

Prodi : Bimbingan dan Konseling Islam

Alamat : Jl.Mastrip Bulupinggir, Rt 01 Rw 01 no.38
Karangpilang, Surabaya

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa :

1. Skripsi ini tidak pernah dikumpulkan kepada lembaga pendidikan tinggi manapun untuk mendapatkan gelar akademik apapun.
2. Skripsi ini adalah benar-benar hasil karya saya secara mandiri dan bukan merupakan hasil plagiasi atas karya orang lain.
3. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini sebagai hasil plagiasi, saya akan bersedia menanggung segala konsekuensi hukum yang terjadi.

Surabaya, 21 Januari 2021

Yang menyatakan



Fais Nur Aini

B03217014

PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Nama : Fais Nur Aini
NIM : B03217014
Judul Skripsi : Implementasi Teknik *Self Talk*
Untuk Meningkatkan *Self*
Awareness Pada Seorang
Mahasiswi Uin Sunan Ampel
Surabaya

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 14 Januari 2020

Menyetujui Pembimbing



Dr. H. Sri Astutik, M.Si
NIP. 19590205 198603 2 004

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk
Meningkatkan *Self Awareness* Pada Seorang
Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya

SKRIPSI

Disusun Oleh
Fais Nur Aini
B03217014

Telah diuji dan dinyatakan lulus dalam ujian Sarjana
Strata Satu Pada Tanggal 15 Januari 2021
Tim Penguji

Penguji I



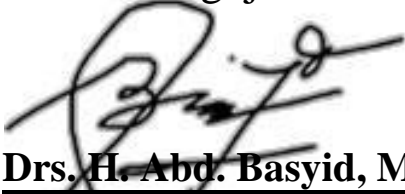
Dr. Hj. Sri. Astutik, M.Si
NIP.195902051986032004

Penguji II



Dr. Hj. Ragwan Albaar, M.Fil.I
NIP.196303031992032002

Penguji III



Drs. H. Abd. Basyid, MM
NIP.196009011990031002

Penguji IV



Dr. H. Cholil, M.Pd.I
NIP.196506151993031005

Surabaya, 23 Januari 2021

Dekan,



Dr. H. Abdul Halim, M.Ag
NIP. 1963072519910310



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSetujuan PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : FAIS NUR AINI
NIM : B03217014
Fakultas/Jurusan : DAKWAH DAN KOMUNIKASI/BIMBINGAN KONSELING ISLAM
E-mail address : faisainur@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Seorang Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya

berserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 26 Januari 2021

Penulis


(Fais Nur Aini)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Fais Nur Aini,2021, *Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Self Awareness pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya*

Penelitian ini melatar belakangi rendahnya *Self Awareness* yang dimiliki oleh mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. Di mana ia tidak menyadari perilaku yang selama ini kurang baik. Tujuan penelitian ini untuk ,(1) mengetahui proses pelaksanaan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan *Self Awareness* rendah pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. (2) Untuk mengetahui apakah hasil pelaksanaan teknik *Self Talk* dapat meningkatkan *Self Awareness* rendah pada mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya. Peneliti melakukan penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan wawancara dan observasi. Selanjutnya data yang peneliti dapatkan di lapangan dianalisis dengan menggunakan analisis deskriptif komparatif, yaitu teori teknik *Self Talk* dipadukan dengan konsep teknik *Self Talk* di lapangan.

Hasil penelitian menunjukan yaitu (1) Pelaksanaan teknik *Self Talk* ada tiga tahap yakni menyadarkan konseli mengenai pikiran irrasionalnya, mengubah pikiran dan perasaan negatif serta menentukan tujuan yang rasional dan mengembangkan pikiran rasional konseli. Dengan membandingkan perilaku sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling dengan teknik *Self Talk*. (2) Sehingga hasil penelitian yang menggunakan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan *Self Awareness* berhasil mengubah keyakinan irrasionalnya, mengontrol emosi serta mengubah perilaku konseli ke arah yang lebih positif.

Kata Kunci :*Teknik Self Talk, Self Awareness*

DAFTAR ISI

Judul Penelitian	i
Persetujuan Pembimbing.....	ii
Persetujuan Penguji.....	iii
Motto dan Persembahan.....	iv
Pernyataan Otentisitas Skripsi	v
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi	vi
Abstrak	vi
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Rumusan masalah	6
C. Tujuan penelitian.....	7
D. Manfaat penelitian.....	7
E. Definisi konsep	7
F. Sistematika pembahasan	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Kajian teori.....	11
1. <i>Self Talk</i>	
a. Pengertian teknik <i>Self Talk</i>	11
b. Macam-macam <i>Self Talk</i>	14
c. Faktor yang mempengaruhi <i>Self Talk</i>	17

d. Langkah-langkh <i>Self Talk</i>	19
e. Manfaat <i>Self Talk</i>	21
2. <i>Self Awareness</i>	25
a. Pengertian <i>Self Awareness</i>	25
b. Aspek-aspek <i>Self Awareness</i>	27
c. Jenis-jenis <i>Self Awareness</i>	30
d. Manfaat meningkatkan <i>Self Awareness</i>	30
e. <i>Self Talk</i> Pada <i>Self Awareness</i> rendah	31
f. <i>Self Talk</i> dan <i>Self Awareness</i> dalam islam.....	32
B. Penelitian terdahulu yang relevan.....	35
BAB III Metode Penelitian	37
A. Pendekatan dan jenis penelitian	37
B. Lokasi penelitian	38
C. Jenis dan sumber data.....	38
D. Tahap-tahap penelitian	39
E. Teknik pengumpulan data.....	40
F. Teknik analisis data.....	41
G. Teknik pemeriksaan keabsahan data	42
BAB IV HASIL PENELITIAN	45
A. Gambaran umum Subjek penelitian.....	45
B. Penyajian data	50
C. Pembahasan hasil penelitian	73
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	88
Daftar Pustaka	90
Lampiran	95

DAFTAR TABEL

5.1 Evaluasi 1 Perubahan konseli	69
5.2 Evaluasi 2 Perubahan Konseli	70
5.3 Perbandingan data teori dan di lapangan dengan <i>Self Talk</i>	73
5.4 Perbedaan <i>Self Awareness</i> konseli sebelum dan sesudah dilakukannya proses konseling dengan Self Talk	82



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada kehidupan sehari-hari setiap manusia sebagai makhluk sosial harus memahami tentang pentingnya kesadaran diri atau *Self Awareness*. *Self awareness* berperan penting sebagai pertahanan diri dalam menghadapi perbedaan lingkungan, keberagaman budaya dan situasi yang tidak bisa diprediksi. Kehidupan yang berjalan tanpa adanya sebuah kesadaran diri akan berdampak pada diri sendiri bahkan berdampak negatif pada lingkungan sekitar.

Kesadaran diri juga dapat diartikan sebagai kesadaran secara emosional. Hal itu merupakan satu kesatuan terpenting dalam hidup manusia. Dengan adanya *Self Awareness* dalam diri, seseorang bisa memahami atas perilaku dan tindakan yang dilakukan. Kemampuan seseorang dalam menerima dan mencerna situasi dengan baik akan membawa seseorang untuk mencapai kepuasan hidup.¹

Kepuasan hidup dan kesadaran diri merupakan situasi dimana seseorang dapat menerima dirinya sendiri. Pada masa dewasa awal yaitu umur 20-40 tahun merupakan masa dimana individu mulai memantapkan diri, penuh emosional, perubahan nilai-nilai, masa-masa kreatif dan penyesuaian diri dengan hal-hal baru.² Dengan begitu

¹ Agoes Dariyo, *Peran Self Awareness dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa*, Vo.12, No.2, 2016, hlm 258-259

² Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*, (Jakarta: Kencana, 2012), hlm. 246

setiap manusia dihadapkan pada berbagai krisis sebagai tanggungjawab untuk menjadi manusia dewasa. Individu yang memiliki keyakinan lebih tentang emosinya diibaratkan pilot yang handal bagi kehidupannya. Karena ia mampu mempunyai kepekaan yang lebih tinggi akan emosi mereka yang sebenarnya. Orang yang memiliki kesadaran diri yang bagus akan mampu untuk mengenali dan memilah perasaan. Sehingga ia dapat memahami hal yang sedang dirasakan dan mengetahui penyebab munculnya perasaan tersebut.³

Dari penjelasan diatas peneliti menemukan adanya fenomena pada mahasisiwi yang memiliki tingkat *Self Awareness* yang rendah. Penelitian ini berperan sebagai konseli tahap awal , dimana umumnya pada usia dewasa awal sudah memiliki kematangan dalam emosinya sehingga berusaha membentuk pribadi yang berkualitas yang bisa memahami kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya serta mampu berpikir secara positif. Dengan begitu, ia akan memiliki kemampuan berkomunikasi secara positif dan juga mempunyai kemampuan positif dalam berpikir,berperilaku dan tindakannya dengan terhadap diri serta sebagai makhluk sosial.

Studi kasus ini diambil berdasarkan wawancara dengan konseli yang bertempat tinggal di desa Kletek Kecamatan Taman Sidoarjo. Konseli bercerita tentang kehidupan kesehariannya bahwa konseli ketika ditinggal ayahnya merasa kehilangan kekuatannya. Sekarang konseli cenderung merasa tidak bisa memahami dirinya sendiri dengan baik. Tanpa adanya kesadaran konseli kurang menerima apa yang ada dalam diri dan kehidupannya dan

³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ*,(New York : Bantam Books, 1996) ,hlm.58

juga menyalahkan diri sendiri ketika keinginan yang tidak sesuai dengan harapannya , meyakini kalau ia adalah manusia yang tidak berguna hidup di dunia ini dan tidak berharga. Sehingga emosi yang muncul cenderung mudah kesal, panic dan ketakutan. Pada saat emosi muncul konseli tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol gejala emosinya tersebut. Secara garis besar ia tidak menyadari faktor perasaan atau emosi negatifnya.

Berdasarkan fakta diatas, upaya pencegahan menjadi tugas yang penting bagi konseli untuk kehidupan yang lebih baik. Jika kondisi tersebut dibiarkan saja tanpa adanya upaya penanganan maka dapat membahayakan perkembangan psikologisnya. Diperlukan suatu pendekatan konseling yang tepat dalam meningkatkan *Self Awareness* pada mahasiswi tersebut. Seseorang yang memiliki keinginan untuk kehidupan yang lebih baik yakni harus bisa berusaha memahami emosi dan perasaan yang ada dalam dirinya, kepercayaan yang tinggi terhadap dirinya , membentuk kepribadian yang baik, mengerti bagaimana faktor tersebut dapat mempengaruhi penilaian diri.

Jika seseorang memiliki kemampuan tersebut maka semakin baik mengenali dirinya entah apa saja kelebihan dan kekurangannya dari segi fisik dan psikis . Maka, seseorang tersebut berhasil mempunyai kesadaran diri dalam dirinya karena kesadaran merupakan hal pertama yang harus ditanamkan pada diri sendiri.⁴ Cara yang bisa digunakan untuk menumbuhkan *Self Awareness* yakni menggunakan teknik *Self Talk*.

⁴ Elia Flurentin, *Latihan kesadaran diri (Self Awareness) dan kaitannya dengan penumbuhan karakter*, Jurnal Inspirasi Pendidikan (2014), hlm. 11

Self Talk merupakan salah satu teknik dalam teori REBT yang dilakukan dengan cara mengulang-ulang kata atau suatu ungkapan positif yang disesuaikan dengan keadaan masing-masing individu selama kurun waktu tertentu. Dengan tujuan untuk mengubah pandangan irasional menjadi rasional sehingga dapat merubah pandangan negatif mengenai apa yang ada pada dirinya. *Rational Emotive Behavior Therapy* dalam teorinya menjelaskan bahwa *Self Talk* negatif juga ide-ide atau pikiran yang tidak rasional dan memiliki asumsi bahwa keyakinan-keyakinan dan nilai-nilai irasional tersebut berhubungan dengan gangguan emosional dan behaviornya.⁵

Dari pembahasan diatas peneliti mengungkapkan bahwa *Self Awareness* adalah hal yang sangat penting atau bisa disebut juga kunci penting untuk mencapai hidup yang lebih berarti sebab hal penting yang perlu disadarai adalah pemikiran harus menghidupi saat ini, hari ini, dan jam ini dan semua itu ditentukan oleh *Self Talk*. Bahkan perintah dari orang lain hanya akan dilaksanakan setelah dipertimbangkan menggunakan *Self Talk*.⁶

Dengan melakukan *Self Talk* dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan kesadaran diri agar mampu memahami diri, membangun diri dengan membangun kompetensi baru dan memiliki kemampuan dalam meyakinkan diri bahwa dirinya mampu atau bisa

⁵ Dian Fikri Yanti , *Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self Talk untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X IPS 4 Di SMAN 1 Batipuh*, (Skripsi IAIN Batusangkar, 2019) hlm.20

⁶ Yeni Vartika, *Efektivitas Positive Self Talk Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Yatim Di Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah*, (Skripsi UINSA, 2017) hlm. 23

menghadapi suatu kesulitan yang sedang dihadapi . Ketika menghadapi suatu tantangan dalam dirinya dengan melakukan *Self Talk* Positif akan membuat pikiran negatif dan perasaan negatif berubah menjadi tindakan yang positif. Dengan begitu ia akan menyadari bahwa perasaan seperti itu bisa dilawan dengan perkataan positif dengan menyadari bahwa *Self Talk* apa yang biasa dilakukan dan dampaknya merugikan atau tidak, semua itu tergantung menggunakan *Self Talk* apa.⁷

Berdasarkan hasil wawancara, penjelasan kondisi yang dialami konseli diatas dapat menghambat konseli dalam menjalankan hidup sebagai manusia dewasa yang seharusnya memiliki kematangan emosi dalam berpikir,bertindak dengan sadar. Untuk itu, sangat diperlukan untuk menumbuhkan *Self Awareness* pada konseli agar ia bisa menjadi seseorang yang mampu memahami apa yang di dalam dirinya ketika berfikir dan emosi dimana semua itu akan menentukan tindakan dan sikap yang baik untuk perkembangannya. Memiliki pemahaman dan kemampuan atas apa yang ada dalam dirinya tanpa adanya pikiran yang negatif dan bisa mengontrol emosi nya yang negatif sehingga konseli tidak mengalami hambatan dalam psikologisnya agar bisa menjalani kehidupan lebih baik tanpa terganggu dengan hal lain.

Penerapan teknik *Self Talk* positif mempunyai peran yang sangat penting dalam menumbuhkan *Self Awareness* konseli. Ketika dihadapkan situasi yang tidak mengenakan , yang ada pada diri konseli adalah cenderung

⁷Yeni Vartika, *Efektivitas Positive Self Talk Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Yatim Di Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah*, hlm.24

memicu *Self Talk* negatif. Konseli dapat mengatasi *Self Talk* negatif dengan membantahnya dan melawannya dengan perkataan yang positif dengan senantiasa melakukan hal tersebut maka konseli akan memiliki kebiasaan fokus pada hal positif, berbicara positif dan bertindak positif.

Jika kebiasaan-kebiasaan tersebut menjadi bagian dari perilaku keseharian konseli, maka konseli akan tumbuh menjadi pribadi yang positif dengan kemampuan untuk memahami diri sendiri akan kekuatan dan kelemahan, pikiran dan keyakinan, emosi dan motivasi akan hidupnya. Dan semua itu akan merubah kehidupan konseli dengan lebih baik .⁸

Dengan demikian untuk menumbuhkan kesadaran diri pada mahasiswi yang memiliki rendahnya kesadaran diri, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian dengan judul **“Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya”**.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana Proses Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?
2. Bagaimana Hasil Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya?

⁸ John William, *Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*, (Yogyakarta : Arta Pustaka, 2011) hlm.9

C. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui proses Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.
2. Mengetahui hasil Implementasi Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Seorang Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan akan membawa manfaat, berupa:

1. Memberikan wawasan di bidang Bimbingan Konseling Khususnya dalam bidang penanganan masalah pemikiran negatif dengan terapi - terapi konseling
2. Hasil penelitian ini bisa menjadi referensi konselor untuk menangani permasalahan serupa, dapat memberikan informasi kepada pembaca, menjadi rujukan referensi peneliti lain.

E. Definisi Konsep

1. Teknik *Self Talk*

Self Talk menguasai sebagian besar pembicaraan yang terjadi pada setiap kehidupan individu. Hampir sepanjang waktu *Self Talk* terjadi dalam diri seseorang, bahkan pada saat seseorang berbimcang dengan orang lain. Hal yang perlu disadari adalah keputusan untuk bersikap dan bertindak ditentukan oleh *Self Talk*.⁹

Self Talk merupakan salah satu teknik dari *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) , merupakan salah satu aktivitas berdialog dengan diri

⁹ Hasan Bastomi, *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Islami*, Jurnal IAIN Kudus, vol.2.No.2 (2018) ,hlm.6

sendiri. *Self Talk* menguasai keseharian pada setiap individu. Dengan menafsirkan perasaan dan persepsi, mengatur dan mengubah evaluasi atau keyakinan dan memberikan intruksi serta penguatan terhadap diri sendiri.¹⁰

Setiap hal ketika mengambil keputusan ataupun dalam melakukan pekerjaan . seseorang akan melakukan komunikasi dengan dirinya terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan dan melakukan pekerjaan dengan benar. Maka dari itu, apa yang terjadi dalam pemikirannya dapat dipengaruhi dalam menentukan *Self Talk*nya.¹¹

Self Talk yang dimaksud dalam penelitian ini adalah suatu teknik yang dilakukan dengan cara berbicara kepada diri sendiri dengan menggunakan perkataan yang positif yang dilakukan secara berulang-ulang dan bersifat memberikan penguatan contohnya : *“saya berharga, minimal bagi saya sendiri dan orang-orang menyayangiku”*. Dengan begitu konseli akan merasakan perubahan yang positif dalam dirinya dengan memahami apa yang diucapkan akan memberikan dampak yang membuat konseli termotivasi serta mengerti dan mengenal apa yang ada dalam dirinya kekuatan atau kelemahan agar bisa menghadapi situasi dengan baik.

¹⁰ Yeni Vartika, *Efektivitas Positive Self Talk Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Yatim Di Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah*,(Skripsi UINSA,2017) hlm. 26

¹¹ Wulandari, *Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri Pada Penyandang Disabilitas Netra* , Studi : Di Rumah Pelayanan Disabilitas Netra , (Skripsi,IAIN Surakarta,2017) hlm. 18

2. *Self Awareness*

Self Awareness adalah keadaan seseorang yang bisa memahami dirinya sendiri dengan tepat. Seorang individu bisa disebut memiliki kesadaran diri ketika dirinya dapat memahami mengontrol emosi dan mood yang sedang dirasakan, kritis mengenai informasi yang berkaitan dengan dirinya sendiri dan sadar tentang dirinya yang nyata.¹²

Mempunyai *Self Awareness* yang tinggi cenderung mampu memunculkan system nilai dalam dirinya, sehingga ia mampu merefleksikan diri dan berperilaku sesuai nilai-nilai positif yang dilakukannya. Sebaliknya, seseorang memiliki kesadaran diri yang rendah, mereka akan cenderung memicu *Self Talk* negatif yang kurang menghargai dirinya, tidak mampu mengontrol segala perilaku dan akan mengalami hambatan dalam menjalin hubungan dengan orang lain dan lingkungannya.¹³

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Self Talk* positif untuk mengarahkan agar konseli membiasakan “berdialog diri sendiri” dengan menggunakan kalimat –kalimat yang rasional setiap harinya, memberikan suasana hati yang baik Dengan begitu konseli diharapkan memahami dirinya atas emosi yang terjadi dengan diri konseli dengan tepat sehingga konseli bisa mengendalikan diri dengan

¹² Achmanto Mendatu, *Pemulihan Trauma* (Yogyakarta: Panduan, 2010), hlm. 23.

¹³ Pareek, *Perilaku Organisasi*, Terjemahan Adam Indrawijaya, (Jakarta: Lembaga Pendidikan dan Pembinaan Manajemen, 1994) hlm.20

baik, serta memiliki kemampuan mengenal diri sendiri .¹⁴

F. Sitematika Pembahasan

BAB I Pendahuluan. Di dalamnya terdapat latar belakang permasalahan, rumusan masalah, tujuan penelitian, dan manfaat penelitian.

BAB II Kajian teoritik. Di dalamnya berisi tentang kerangka teoritik menjelaskan teori yang ada serta menyebutkan penelitian terdahulu yang relevan.

BAB III Metode Penelitian. Pada bab ini berisi tentang metode penelitian yang akan digunakan. Meliputi: Pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, jenis dan sumber data, tahap-tahap penelitian, teknik pengumpulan data, teknik analisis data dan teknik keabsahan data.

BAB IV Hasil Penelitian. Dalam bab ini membahas tentang gambaran umum subyek penelitian, penyajian data yang menjelaskan tentang proses konseling yang dilakukan, dan analisis yang terdiri dari analisis proses dan analisis hasil.

BAB V Penutup. Bab penutup merupakan bab terakhir dalam skripsi yang berisi kesimpulan dan saran serta keterbatasan penulis.

1. Bagian Akhir

Di bagian akhir daftar pustaka dan lampiran.

¹⁴ Richard Nelson-Jones, *Teori Dan Praktik Konseling Dan Terapi ...*, hlm. 516

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritik

1. *Self Talk*

a. Pengertian *Self Talk*

Self Talk adalah salah satu teknik dalam *Rational Emotive Behavior Therapy* (REBT) yang dilakukan individu dengan cara berkomunikasi dan berbicara dengan diri sendiri. Bukan berarti berbicara mengeluarkan kata-kata dari mulut selayaknya saat berbicara dengan orang lain, akan tetapi berbicara dengan pikiran-pikiran yang ada di dalam kepala setiap individu. Dengan begitu individu bisa menafsirkan perasaanya, persepsi, mengatur, dan mengubah evaluasi atau keyakinan dan juga memberikan sebuah intruksi untuk penguatan kepada diri sendiri.¹⁵

Self Talk (bicara pada diri sendiri) adalah sesuatu yang tampaknya sangat sederhana dan hamper tidak pernah di bahas, namun dampaknya sangat besar bagi diri manusia. *Self Talk* adalah akar permasalahan psikologis yang paling utama, dari situlah kebiasaan, karakter dan keyakinan seseorang terbentuk. Selama *Self Talk* seseorang tetap positif, dia tidak mudah terpengaruh hal-hal negatif terhadap diri sendiri jika diperkuat dengan *Self Talk* Positif.¹⁶

¹⁵ Dita Iswari dan Nurul Hartini, *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tiingkat Body-Dissatisfaction*, Jurnal Unair. vol. 7. No.3. (2005), hlm.14

¹⁶ Ahmad Yusuf Dan Harlinda, *Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkep*, Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar, Vol.2 No.1.(2019), hlm.161

Manusia pada dasarnya adalah makhluk yang unik, kecenderungan memiliki pemikiran yang irrasional dan rasional. Ketika berfikir dan bertindak laku secara rasional maka manusia akan efektif, bahagia dan kompeten. Sebaliknya, jika berfikir irrasional dan bertindak laku irrasional maka menjadi tidak efektif, cenderung menyalahkan diri, tidak puas, tidak bisa menilai diri secara positif. Sehingga munculnya gangguan emosi dikarenakan pemikiran yang irrasional tersebut.¹⁷ Menurut Surya di dalam teori REBT yang penting adalah :

“ Bahwa perilaku emosional individu berpangkal pada *Self Talk* atau berdialog diri sendiri dengan kalimat-kalimat, negatif atau positif. Jika pikiran positif maka akan mendorong beracara positif jika pikiran negatif maka muncul pembicaraan yang negatif semua itu dari pikiran yang akan menentukan *Self Talk*nya”.¹⁸

Dalam pemahaman di masyarakat umum, orang yang melakukan dialog dengan dirinya sendiri dianggap orang gila, tapi hal ini mungkin memang berlaku dalam beberapa kasus sakit jiwa. Namun sebenarnya, tidak semua orang yang melakukan dialog dengan dirinya sendiri bisa dikatakan sebagai orang gila. Karena sejatinya semua orang berbicara kepada diri sendiri disetiap waktu. Dalam segala hal yang sedang dialami seorang tersebut perlu mencernanya, dan salah satu cara untuk mencernanya

¹⁷ Latipin, *Psikologi Konseling*, (Malang UMM Press : 2013) hlm. 74

¹⁸ Dian Fikri Yanti, “*Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X Ips 4 Di SMAN 1 BATIPUTIH*” (Skripsi, IAIN Batusangkar, 2019), hlm. 21

adalah dengan berbicara.¹⁹Tanpa disadari semua orang telah melakukan *Self talk* dalam dirinya dalam mengambil keputusan dan melakukan pekerjaan jika seorang tersebut fokus memikirkan hal-hal yang positif maka perkataan yang muncul dalam dirinya adalah positif .

Hal ini sependapat dengan apa yang diuliskan oleh Paul C.Burnett bahwa *Self Talk* terjadi pada setiap individu, dengan segala sesuatu yang dipikirkan individu tersebut maka dapat kata-kata yang disampaikan terhadap diri sendiri secara otomatis mempengaruhi pikiran individu . Jika *Self Talk*nya positif maka akan memunculkan jiwa optimis dan apabila negatif maka akan melahirkan jiwa yang pesimis. 95 % apa yang dikatakan individu terhadap dirinya sendiri akan mempengaruhi keadaan emosinya. Bagaimana itu terjadi, karena di saat individu mulai berbicara dengan dirinya sendiri berarti alam bawah sadarnya telah diperintahkan untuk melakukan suatu hal.

Sehingga hal ini menunjukkan bahwa *Self Talk* mempunyai andil yang cukup besar terhadap keadaan diri seseorang. Terlebih lagi individu sendiri lebih banyak dikuasai oleh pikiran bawah sadar, karena pikiran manusia itu terbagi menjadi dua bagian pikiran bawah sadar 88% dan pikiran sadar 12 % .²⁰ Tanpa disadari *Self Talk* memberikan pengaruh besar terhadap kehidupan seseorang, antara lain untuk memahami diri sendiri, mengevaluasi (renungan), kebiasaan (habits), berfikir

¹⁹ Wulandari, “*Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra:studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra*” (Skripsi, IAIN Surakarta, 2017), hlm.17

²⁰ Wulandari, “*Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra:studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra*” , hlm.18

positif, bertindak positif, mengambil keputusan dan muncul emosi yang baik .

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa *Self Talk* merupakan suatu aktivitas di dalam diri seseorang yang berupa berbicara dengan diri sendiri. Dialog dengan diri sendiri bukanlah sesuatu hal yang tidak normal dan bukan pula adanya gangguan kejiwaan, hanya saja keberadaan aktivitas *Self Talk* ini terjadi karena tidak disadari oleh banyak orang. Ternyata, semua orang pasti melakukan aktivitas *Self Talk* dalam dirinya untuk mengambil keputusan. Dialog diri sendiri disebut dengan dialog batin yaitu jiwa (an-nafs) dengan pikiran. Dan dari pendapat yang disampaikan oleh Paul C. Burnett di atas dapat dimengerti bahwa *Self Talk* terbagi menjadi dua, yaitu *Self Talk* Positif dan *Self Talk* negatif.

b. Macam-macam *Self Talk*

Di dalam *Self Talk* terdiri dari 2 macam yaitu *Self Talk* positif atau rasional dan *Self Talk* negatif atau irrasional . Dimana masing-masing *Self Talk* tersebut memiliki pengaruh yang kuat terhadap pikiran dan perilaku individu.

1) *Positive Self Talk*

Perkataan positif akan mendorong seseorang dan membantu untuk mengatasi segala peristiwa yang menyedihkan. Dengan mengatakan kata-kata mendorong untuk diri sendiri, dan menjadi pelatih pribadinya dirinya sendiri agar dapat selamat dari pengalaman kesulitannya. *Self Talk* bisa dikatakan komunikasi intrapersonal yang merupakan keterlibatan internal secara aktif dari pikiran individu dalam pemrosesan simbolik dari pesan-pesan. Bahwasannya individu menjadi pengirim dan penerima pesan, serta memberikan umpan balik bagi dirinya sendiri dalam

proses internal yang berkelanjutan. Komunikasi intrapersonal dapat menjadi pemicu untuk pengetahuan mengenai diri pribadi melalui proses-proses psikologis seperti persepsi dan kesadaran (*Awareness*) . untuk memahami apa yang terjadi ketika orang saling berkomunikasi, sebelum itu seseorang perlu untuk mengena diri mereka sendiri dan orang lain. Adanya aktivitas dari komunikasi intrapribadi yang telah dilakukan sehari-hari dalam upaya untuk memahami diri adalah dengan berdoa, bersyukur dan intropeksi diri dengan meninjau apa yang diperbuat dan reaksi seperti apa hati nuraninya dan mampu memiliki imajinasi secara kreatif .²¹

Kesadaran manusia terbagi menjadi bagian sadar kekuatannya hanya 12 persen dan bagian bawah sadar kekuatannya mencapai 88 persen. Jika *Self Talk* dilakukan diwilayah bawah sadar yaitu berisi 80 persen maka seseorang tersebut memilik *Self Talk* negatif , jadi apapn yang dilakukanya hanya akan mendapatkan pencapaian yang merugikan dalam dirinya . Maka dari itu, secepatnya harus menyadari dan mengamatai bentuk *Self Talk* apa yang biasanya ia lakukan.

Self Talk positif merupakan cara paling efektif , alat yang paling kuat untuk mengubah jalur secaar mental sehingga ia mampu menghadapi tantangan dengan kekuatan dan rasa percaya diri. seseorang berhak memilih kondisi kejadian *Self Talk* negatif atau positif, pilihan itu yang akan menentukan arah kehidupan

²¹ Jalaludin Rackhmat, *Psikologi Komunikasi*, (Bandung : Remaja Rosdakarya,1996) hlm. 63

seseorang merugikan atau mendatangkan manfaat untuk dirinya.²²

Menurut Zatrow mendefinisikan *Self Talk* positif sebagai :

“ Dengan melakukan *Self Talk* positif dapat memberi mood yang positif saat tubuh dalam keadaan lelah, dengan cara mengungkapkan kata-kata atau kalimat dalam pikiran yang memiliki konotasi positif ”.

Individu yang mampu melakukan *Self Talk* positif dan memunculkan emosi yang positif maka individu itu akan mampu memerintahkan dirinya sendiri untuk bersikap konstruktif. Maksudnya yaitu dapat membangun semangatnya sendiri untuk mencapai perubahan yang diinginkan. Sehingga membuat individu bisa mampu dalam mendefinisikan berbagai macam perasaan, pendapat, penilaian dan perintah terhadap dirinya sendiri untuk mengatur kembali keadaan diri yang dirasa perlu untuk diubah.²³

Jadi semakin positif kata-kata yang diucapkan pada diri maka perasaan yang mengikuti kalimat tersebut juga semakin positif. *Self Talk* yang dilakukan pada konseli dalam proses konseling adalah *Self talk* positif yang diharapkan akan menumbuhkan kesadaran diri untuk bisa menyadari secara fakta dan bisa memberikan semangat motivasi pada dirinya sendiri yaitu Seperti dengan mengubah kata aku menjadi saya :‘saya

²² Jalaludin Rackhmat, *Psikologi Komunikasi* ,hlm 19

²³ Indryastuti Wulaningsih, *Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMPN 3 Banguntapan, (Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta,2016)* hlm.29

bangga dengan diri sendiri dan juga saya berharga, minimal bagi saya sendiri, dan orang-orang yang menyayangiku''.

2) Negative *Self Talk*

Self Talk negatif disebut sebagai pikiran-pikiran yang tidak rasional. Individu yang berfikir secara irrasional maka menyebabkan emosinya terganggu dan yang terjadi adalah kecemasan, depresi, marah, rasa bersalah, dan merasa tidak berharga. Dengan apa yang dipikirkan ini merupakan buah dari *Self Talk* negatif, maka otak akan mengeluarkan pikiran yang bersifat negatif. Dan secara bersamaan akan menggagalkan seluruh informasi positif lainnya, Dengan begitu cenderung akan merugikan diri sendiri. Contoh dari *Self Talk* negatif : *'' aku adalah manusia yang tidak berguna, tidak ada orang yang mau berteman denganku , dan lain sebagainya.*²⁴

Dari kedua jenis *Self Talk* tersebut dapat dipengaruhi oleh keadaan diri Individu dalam menyikapi sesuatu. Bagaimana individu tersebut mampu dalam mempersepsikan dengan pikiran yang positif ataupun keadaan negatif, keadaan tersebut akan memberikan dampak masing-masing.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi *Self Talk*

Dari penjelasan diatas bahwa *Self Talk* terdiri dari dua macam, *Self Talk* positif dan negatif. Hal ini menunjukkan bahwa ada hal-hal yang menyebabkan perbedaan *Self Talk*.

²⁴ Wulandari, *“Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra ”* (Skripsi, IAIN Surakarta, 2017), hlm.21

Berikut ini ada beberapa factor yang dapat mempengaruhi *Self Talk* :

1) Tempat pertama individu terbentuk

Seorang anak saat memasuki usia enam atau tujuh tahun mulai dapat berkomunikasi dengan dirinya sendiri , di masa-masa ini individu mulai dapat mengenali berbagai hal yang baik atau buruk. Pada usia enam atau tujuh tahun ini anak melatih diri mengenai bahasa. Oleh karena itu pembelajaran dan komunikasi yang positif dari lingkungan dapat mempengaruhi pola pikir anak.

2) Belajar

Di dalam suatu kegiatan belajar yang diharapkan dapat menambah suatu pengetahuan dan memperoleh pengalaman untuk melakukan suatu perubahan. Akan tetapi perubahan tersebut bisa berarti relatif, maksudnya dapat bersifat positif maupun negatif. Sehingga hal ini dapat mempengaruhi *Self Talk*, mengingat bagaimana alur *Self Talk* yang tidak lepas dari proses mental di dalam diri manusia.²⁵ Hal ini sesuai dengan yang dinyatakan oleh Rogers, bahwa salah satu sifat *Self* dapat mengalami perubahan melalui proses belajar.

3) Kematangan Psikologis

Kematangan psikologis adalah bagaimana individu mulai mampu dalam bersikap, bukan ditandai dengan hal-hal yang tampak dari luar, misal sudah mampu bekerja. Melainkan

²⁵ Wulandari, *Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra* ", hlm.22

kematangan yang bersifat intrinsik yaitu mampu dalam pengendalian diri dalam menghadapi masalah. Dengan adanya kematangan psikologis inilah yang akan mengaktifkan *Self Talk* dalam menghadapi berbagai kemungkinan peristiwa yang akan terjadi. Kematangan psikologis yang dimiliki oleh individu ini dapat memabntunya untuk memposisikan diri sebagai hamba. Maka dari itu inidvidu akan menyadari bahwa segala yang terjadi tidak lepas dari pada kehendak sang Maha Pencipta. Dengan demikian individu akan mengakui dan sadar sebagai makhluk yang tidak lepas dari kehendaknya.²⁶

d. Langkah-langkah *Self Talk*

Self Talk mempunyai tujuan untuk membantu konseli dalam mengenali dan memahami perasaan, pemikiran dan tingkah laku yang irasional. Sebelum membantu konseli tentang cara menggunakan teknik *Self Talk*, konselor terlebih dahulu bekerja sama dengan konseli untuk mengembangkan sebuah sikap positif tentang *Self Talk* dan tentang konseli. Proses terapi ini mengajarkan kepada konseli untuk belajar menerima dan memahami bahwa perasaan, pemikiran dan tingkah lakunya diciptakan dan dipengaruhi oleh perkataan konseli sendiri.

Menurut Young ada empat langkah dapat melaksanakan teknik *Self Talk*, diantaranya :

- 1) Mendeteksi dan mendiskusikan *Self Talk* negative nya muncul karena keyakinan irasionalnya.

²⁶ Wulandari, *Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra: studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra* ", hlm.22

- 2) Memeriksa apa maksud dari *Self Talk* negatif konseli
- 3) Konselor membantu konseli mengembangkan counters atau pernyataan-pernyataan yang ditujukan kepada dirinya sendiri yang tidak sesuai dengan pikiran itu
- 4) Konseli meninjau kembali counters tersebut setelah mempraktekannya.²⁷

Berdasarkan langkah-langkah pelaksanaan konseling dengan teknik *Self Talk* di atas , maka dengan begitu ada beberapa tahap yang harus dilakukan oleh konselor dan konseli dalam melaksanakan *Self Talk* yakni :

a) Langkah pertama

Langkah pertama yang konselor lakukan adalah mendeteksi *Self Talk* negatif konseli dengan menceritakan apa saja permasalahan dalam dirinya. Dalam proses ini konseli diperlihatkan dan disadarkan bahwa mereka itu irrasional, proses ini untuk membantu konseli dalam memahami bagaimana dan mengapa dapat menjadi irrasional. Pada tahap ini konseli disadarkan bahwa konseli mampu dan memiliki potensi untuk mengubah hal yang irrasional tersebut.

b) Langkah kedua

Tahap kedua ini konseli akan dibantu untuk meyakinkan bahwa pemikiran dan perasaan negatif dapat ditantang dan dirubah, dengan tahap ini konseli mengembangkan pernyataan atau ide-ide

²⁷ Noviana Diswantika, *Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik. Jurnal STKIP-PGRI Bandar Lampung*, Vol.1 (2016), hlm.16

untuk menentukan tujuan yang rasional sehingga dapat melawan *Self Talk* negatif konseli. Dan juga konselor juga bisa mendebat pikiran jika konseli berpikir irrasional dengan menggunakan pernyataan untuk menantang ide tentang diri, orang lain dan lingkungan sekitar.

c) Langkah ketiga

Tahap ketiga ini, konseli didorong untuk mengembangkan pikiran rasionalnya dengan pernyataan-pernyataan yang telah dibuat oleh konseli dengan diucapkan berkali-kali setiap hari selama satu menit agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irrasional. Setelah itu, meninjau kembali pengaruh dari pernyataan atau ide rasional tersebut untuk melawan *Self Talk* negatif.²⁸

e. Manfaat *Self Talk*

Tanpa disadari setiap individu butuh bicara dengan dirinya sendiri, karena mengajak berbicara dengan diri sendiri akan memberikan kesempatan untuk memperkaya diri. Dengan memiliki kemampuan untuk *Self Talk* yang positif akan meningkatkan kemampuan dalam kesadaran diri dalam segala hal yang ada dalam dirinya terutama dalam emosi. Maka, individu tersebut akan lebih percaya diri, memiliki kebahagiaan, dan memotivasi diri. Dan juga dapat meningkatkan usaha untuk tetap fokus pada kegiatannya, meningkatkan energi dan memberi efek positif, serta mampu

²⁸ Gantina, K., Eka, w. & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hlm.215.

meningkatkan control terhadap emosionalnya. Dengan memberikan teknik *Self Talk* kepada konseli yaitu agar konseli bisa untuk mengembangkan motivasinya, mengelola stress dan membantu konseli untuk lebih memfokuskan pada hal-hal positif serta untuk memperkuat keterampilan yang ada pada diri konseli.²⁹

Berikut manfaat Positif *Self Talk* :

1) Perenungan dan Pemahaman Diri

Ketika seseorang memiliki beban mental yang dipikul menumpuk dari hari kehari, maka perlu untuk menyediakan waktu setiap hari dengan merenung. Salah satu cara yang paling efektif adalah dengan cara berbicara. Untuk melakukan bicara, tidak semua orang selalu mampu menyediakan waktu dan kesempatan untuk dirinya. Terkadang ada kalanya teman atau sahabat tidak memberikan reaksi ataupun tanggapan yang sesuai dengan keinginan kita sehingga hal ini akan menimbulkan sebuah luka baru. oleh karena itu, terkadang harus berjuang sendiri untuk menyembuhkan diri dari luka yang mungkin dialami selama seharian itu, sebab bisa jadi tak satupun orang yang mampu memahami apa yang sedang dirasakan atau orang yang mau untuk diajak bicara tidak memiliki waktu untuk mendengarkan cerita.

Dengan membicarakan apa yang ada pada diri sendiri, maka seseorang akan semakin bisa melihat dengan nyata keadaan dalam dirinya, arah dan tujuannya , dan minimal memahami bagaimana

²⁹ Dian Fikri Yanti, ''Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik *Self Talk* Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X IPS 4 Di SMAN 1 BATIPUTIH''(Skripsi, IAIN Batusangkar,2019),hlm.29

harapan dan tindakannya kedepan. Untuk itu self talk dapat membantu dalam perenungan dan pemahaman pada diri seseorang.

2) Kebiasaan

Kebiasaan bisa dikatakan habit yaitu kebiasaan, keadaan fisik dan pikiran dimana itu akan memiliki kecenderungan bertindak dan biasanya dilakukan berulang ulang. Jika dikaitkan dengan Self Talk , kebiasaan seseorang ketika berbicara yang baik maka ia akan bisa merubah Self Talk menjadi positif dan membuang informasi yang tidak kondusif yang di dalam pikiran. Self talk mempengaruhi dalam hal di kehidupan seperti cara berjalan,berbicara,bersikap,bertingkah laku dengan begitu muncul kebiasaan yang dalam waktu lama akan menjadi sifat dan karakternya sehingga orang tersebut menjadi percaya diri . Ketika seseorang telah yakin bahwa dirinya hebat,dan berguna untuk orang lain maka muncul self talk baru yang sama dengan self talk pertama tapi lebih kuat misal : *‘‘Saya memang hebat,saya bisa menjadi penyemangat untuk diri saya sendiri’’*. Dengan begitu ini semua akan mempengaruhi tindakan, kebiasaan, karakter, relaitas, kepercayaan. Seseorang tersebut akan menjadi orang yang benar-benar berkualitas.

3) Mendengar,berfikir dan bertindak secara positif.

Dengan berfikir positif dapat mengendalikan segala sesuatu yang didengar, dapat juga membantu untuk menyimak dan menganalisis segala sesuatu yang didengar secara positif. Dengan berfikir positif, maka akan dapat memahami dan menyimpulkan hal-hal positif dari apapun yang didengar. Terutama

ketika mendengarkan penilaian dari orang lain entah itu kritikan dan cemoohan dapat membantu untuk memperbaiki diri , serta mendengarkan pujian juga dapat memotivasi untuk lebih meningkatkan diri sendiri . Mampu untuk berfikir positif bukan hal yang mudah untuk dilakukan namun membutuhkan proses yang berjalan secara terus menerus. Bila seseorang memiliki keyakinan positif yang tinggi maka orang tersebut semakin tinggi keyakinan kepada dirinya sendiri. Maka akan meningkatkan pribadi yang lebih baik untuk kedepannya.

4) Mengambil keputusan

Setiap orang pasti dihadapkan oleh dengan dua pilihan , maka self talk menjadi penolong yang berperan penting. Misalnya, ketika sedang bingung mau pergi kemana antara mau apa dan dimana maka self talk dapat dimanfaatkan untuk menimbang sebelum mencapai keputusan akhir.

5) Penghargaan diri

Dari dalam diri seseorang pertama yang dibentuk adalah kebiasaan untuk selanjutnya kebiasaan yang membentuk dirinya maka kebiasaan dan karakter yang mendukung untuk berhasil dalam hal yang baik maka akhirnya seseorang akan benar-benar berhasil mendapatkan penghargaan terhadap dirinya³⁰

Berdasarkan penjelasan di atas dapat dipahami bahwa teknik *Self Talk* berperan penting guna untuk meningkatkan kesadaran diri agar bisa memahami dan

³⁰ Yeni Vartika, *Efektivitas Positive Self Talk Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Yatim Di Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah*, (Skripsi UINSA, 2017) hlm. 37

mengerti apa yang dirasakan dalam dirinya ,memotivasi konseli,percaya diri, mengontrol emosi. dan lebih lagi membantu untuk memfokuskan pikiran pada hal-hal positif. Penggunaan teknik *Self Talk* ini digunakan untuk mengubah pikiran negatif atau irrasional konseli menjadi pemikiran yang positif atau rasional agar pikiran tersebut tidak mengganggu perkembangan konseli kedepannya.

2. *Self Awareness*

a. Pengertian

Aspek utama dalam dimensi psikologis adalah kesadaran diri,keberadaannya merupakan gambaran umum mengenai pemahaman,evaluasi, dan pengenalan jati diri. Biasanya apa yang ada dalam diri individu akan menentukan apa yang akan ditampilkan olehnya ke luar melalui perilaku dan sikapnya.Jika individu sadar akan dirinya, keberadaannya dan posisinya maka individu mampu memunculkan perilaku yang positif dan bertanggung jawab.³¹

Beberapa ahli psikologi telah mendefinisikan *Self Awareness*. Seperti yang dikemukakan oleh Antonius Atosokhi Gea yang dikutip oleh Munirul Amin, bahwa *Self Awareness* merupakan sebuah pemahaman terhadap kekhasan fisik, kepribadian,watak, dan temperamennya, dapat mengenali bakat alamiah yang dimiliki, dan mempunyai gambaran atau konsep yang

³¹ Agus Riyadi dan Hasyim Hasanah, *Pengaruh Kesadaran Diri Dan Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan RSUD Tugurejo Semarang*. Jurnal Ilmiah Psikologi, Vol.2, No.1 (2015) hlm.105

jelas tentang dirinya sendiri dengan segala kekuatan dan kelemahan pada dirinya.³²

Pada prinsipnya *Self Awareness* terkait erat dengan pemahaman dan penerimaan diri dalam mengenali perasaan dan mengapa merasakan seperti itu, ketika individu memiliki *Self Awareness* ia mampu menyampaikan secara jelas pikiran dan perasaanya, membela diri dan mempertahankan pendapat (sikap asertif), kemampuan untuk mengarahkan dan mengendalikan diri dan berdiri dengan kaki sendiri (kemandirian), kemampuan untuk mengenali kekuatan dan kelemahan diri, dan menyenangkan diri sendiri meskipun ia memiliki kelemahan (penghargaan diri), serta kemampuan mewujudkan potensi yang ia miliki dan merasa senang (puas) dengan potensi yang diraih.³³

Bagi seorang individu, *Self Awareness* berfungsi untuk mengendalikan seluruh emosi agar dapat dimanfaatkan dalam menjalin relasi social dengan orang lain maka dari itu *Self Awareness* merupakan dasar kecerdasan emosional, individu yang mempunyai kecerdasan emosi akan berusaha menyadari emosinya ketika emosi itu menguasai dirinya. individu tersebut mampu untuk memantau emosi dari waktu ke waktu dan itu merupakan hal penting bagi wawasan psikologi dan pemahaman diri.

³² Munirul Amin dan Eko Harianto, *Psikologi Kesempurnaan* (Yogyakarta : Matahari, 2005), hlm.26.

³³ Steven j.stein,& Hoeward, *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses*, Terj, (Bandung : Kaifa, Mizan, 2003) hlm. 39

Bukan berarti *Self Awareness* individu itu hanyut terbawa dalam arus emosinya sehingga suasana hati itu menguasai diri sepenuhnya. Bahkan sebaliknya dengan adanya *Self Awareness*, keadaan ketika individu dapat menyadari emosi yang sedang menghinggapi pikirannya akibat permasalahan-permasalahan yang dihadapinya dengan begitu individu mampu mengendalikan diri dari sifat-sifat yang negatif, dan lebih menonjolkan hal-hal yang positif.³⁴

Jadi individu yang memiliki *Self Awareness* tinggi ketika dihadapkan oleh suatu hal peristiwa dalam seharinya itu maka ia mampu untuk tetap tenang dan meyakinkan dirinya sendiri bahwa semua akan baik-baik saja berkonsentrasi, menganalisa dan berusaha untuk merubah agar bisa tetap tegar menghadapi konflik istilahnya pengendalian diri (sabar), jika sabar telah tumbuh dalam diri seorang muslim maka ia dapat dijadikan sebagai sarana untuk mencapai keridhaan Allah. Dari berbagai penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Self Awareness* adalah suatu keadaan yang dapat dirasakan oleh seseorang dalam mengenali dan memahami berbagai kemampuan pada dirinya sendiri.

b. Aspek-Aspek *Self Awareness*

Terdapat tiga kecakapan utama dalam kesadaran diri yaitu :

a) Kesadaran Emosional Diri (*emotional Self Awareness*)

Kesadaran emosional diri yaitu mencerminkan pentingnya mengenali perasaan sendiri dan

³⁴ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ*, (New York : Bantam Books, 1996) ,hlm. 40

bagaimana mereka mempengaruhi performa diri. Pada tingkat lain, kesadaran emosional diri adalah kunci untuk menyadari kekuatan dan kelemahan sendiri. Orang yang memiliki kemampuan ini yaitu :

Mengetahui emosi makna yang sedang di rasakan dan mengapa terjadi, Menyadari keterkaitan antara perasaan mereka dengan yang mereka pikirkan, mengetahui bagaimana perasaan mereka dalam mempengaruhi kinerja, mempunyai kesadaran yang menjadi pedoman untuk nilai-nilai dan sasaran mereka.³⁵

b) Pengakuan diri yang akurat (*Accurate Self Assessment*).

Orang-orang dengan penilaian diri yang akurat dengan mengetahui sumber daya batiniah, kemampuan dan keterbatasannya. Maka, memiliki kemampuan akan Sadar tentang mengenali kekuatan dan kelemahan, menyempatkan diri untuk merenung, belajar dari pengalaman, terbuka bagi umpan balik yang tulus, perspektif baru, mau terus belajar dan pengembangan diri serta mengetahui bagaimana cara untuk bekerja sama dengan orang lain. Dan bersedia memandang diri sendiri dengan perspektif yang luas.³⁶

c) Kepercayaan diri (*Self Confidence*).

³⁵ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, (New York : Bantam Books, 1996) hlm. 42

³⁶ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, hlm.43

Kepercayaan disini adalah keyakinan seseorang bahwa dia mampu untuk melakukan tugas. Dampak positif dari kepercayaan diri pada suatu penampilan telah ditunjukkan dalam berbagai studi. tingkat dari kepercayaan diri itu sebenarnya adalah factor terkuat yang dapat memprediksi dari suatu perforoma dibandingkan tingkat keahlian atau pelatihan sebelumnya. Dengan adanya kepercayaan diri maka ia berani tampil dengan keyakinan diri, berani menyatakan “keberadaannya”, berani menyuarakan pandangan yang tidak populer dan bersedia berkorban demi kebenaran, Tegas, mampu membuat keputusan yang baik kendati dalam keadaan tidak pasti.³⁷

Dari berbagai ketrampilan kecerdasan emosional yang paling mendasar adalah kesadaran diri. karena tanpa menyadari apa yang seseorang rasakan seseorang tidak akan mampu bertindak dan berpikir tepat sesuai dengan situasi yang ada.³⁸ *Self awareness* adalah langkah mendasar menuju kematangan emosi. Tanpanya manusia sulit untuk mengembangkan emosi secara dewasa. Berbicara soal kesadaran emosi, sebenarnya tidak terbatas dalam konteks EQ saja, dalam kehidupan sehari-hari pun kematangan emosi dapat dimulai dengan menyadari apa yang terjadi di sekelilingnya.

³⁷ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence Why it Can Matter More Than IQ*, hlm 44

³⁸ Anthony Dio Martin, *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, (Jakarta: Penerbit Arga, 2003,)hlm. 190

c. Jenis-jenis *Self Awareness*

Self Awareness terbagi menjadi dua macam, yakni:

1) *Self Awareness* pribadi

Self Awareness pribadi memfokuskan pada aspek yang relative pada diri seperti mood, persepsi dan perasaan. Apabila individu tersebut memiliki kesadaran diri jenis ini maka yang dominan akan lebih cepat memproses yang mengacu pada dirinya dan mempunyai gambaran mengenai diri sendiri yang lebih konsisten.

2) *Self Awareness* public

Self Awareness public ini peraturan yang diarahkan pada aspek mengenai diri yang Nampak atau kelihatan pada orang lain seperti berupa penampilan dan tindakan social. Apabila seseorang yang memiliki kesadaran diri public tinggi maka cenderung menaruh perhatian pada identitas sosialnya serta reaksi orang lain terhadap dirinya.³⁹

d. Manfaat meningkatkan *Self Awareness*

Self Awareness adalah langkah pertama proses penciptaan keberadaan diri yang dapat membedakan dirinya dari makhluk lain pada hakikatnya semakin tinggi *Self Awareness* yang ia miliki maka ia akan hidup sebagai pribadi dengan kesadaran atas yang tanggung jawabnya untuk kedepannya. Meningkatkan *Self Awareness* berarti meningkatkan terhadap kesanggupan seseorang untuk menjalani hidup secara

³⁹ Atika Ulfia Adlina, “*Hubungan Kesadaran Diri dan Penghayatan AlAsma’ Al-Husna* dengan Kecerdasan Psiritual Siswa Madrasah Aliyah NU Banat Kudus” (skripsi, Fakultas Ushuluddin IAIN Wali Songo, 2009), hlm 24

penuh sebagai manusia. Pada intinya, dengan kesadaran diri akan membukakan seseorang pada inti keberadaan manusia bahwa :

- 1) Sebagai manusia atau sebagai orang mukmin yang paling penting adalah bahwa ia ciptaan Allah yang sangat berharga dan tidak melihat dirinya dengan orang lain . Disini manusia akan sadar bahwa pribadi masing-masing itu unik dengan adanya kesadaran diri yang tinggi ia bisa dikatakan berhasil dalam mengontrol kehidupannya.
- 2) Mengenal berbagai karakteristik yang memungkinkan orang lain lihat siapa mereka.
- 3) Kesadaran akan keharusan dalam memilih. Maka ia bertanggung jawab atas apa konsekuensi-konsekuensi tindakan yang dipilih.
- 4) Memahami bahwa manusia tidak diciptakan secara kebetulan . Maka akan mengerti manfaat proses alami manusia yang senantiasa mencari alasan bagi keberadaan hidupnya tujuan apa dan harapannya yang baik untuk kedepannya seperti apa.⁴⁰

e. *Self Talk Pada Self Awareness Rendah*

Dalam mengenali dan memahami diri sendiri ada berbagai cara yaitu bisa menganalisa diri melalui pengamatan orang lain,ada bersama orang lain dan pengalaman hidup. Jika individu tersebut semakin baik dalam memahami dan mengenali dirinya maka dia akan memiliki gambaran yang jelas tentang dirinya. sekurang-kurangnya individu telah mengetahui apa saja kelebihan dan kekurangannya, apa saja keinginannya,

⁴⁰ Muhammad Ficky Fadillah, *Peran Komunikasi organisasi dengan Self Awareness Pada Anggota Komunitas Independet Megapro Lumajang*, (Skripsi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2018) hlm.20

perasaanya dan apa saja potensi yang berkaitan dengan dirinya sendiri entah itu dari aspek kondisi fisik dan psikis maka individu mampu memahami dan mengenali dirinya sendiri dan individu itu dikatakan memiliki kesadaran diri yang tinggi .⁴¹

Salah satu cara yang bisa digunakan untuk meningkatkan kesadaran diri adalah dengan menggunakan teknik *Self Talk*. *Self Talk* adalah cara berkomunikasi dengan diri sendiri saat menghadapi berbagai macam situasi yang dapat dihafalkan sehingga akan menjadi sebuah sugesti bagi diri sendiri yang akan menjadikan diri lebih sadar dalam berfikir, merasa, dan bertindak . Maka dari itu *Self Talk* membantu dalam perenungan dan pemahaman pada diri individu. Dengan membicarakan apa yang ada pada dirinya sendiri, maka individu akan semakin bisa melihat dengan nyata dan sadar keadaan dalam dirinya, arah dan tujuannya dan minimal adalah untuk memahami bagaimana harapan dan tindakannya untuk kedepan.⁴²

f. *Self Talk* dan *Self Awareness* dalam Islam

Di dalam penjelasan islam sudah jelas bahwa Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya. Akar dari adanya permasalahan yaitu diri sendiri dengan pikiran yang negatif maka tanpa sadar *Self Talk* yang ada dalam diri juga negatif. Ada hadist yang berbunyi

⁴¹ Munirul Amin, “*Kesadaran Diri Sebagai Dasar Pembentukan Karakter Manusia Menuju Insan Kamil*” (Skripsi, Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2004), hlm.39.

⁴² Gantina, K., Eka, w. & Karsih, *Teori dan Teknik Konseling* (Jakarta: PT Indeks, 2011), hlm. 215

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

‘‘Sesungguhnya Allah berfirman : ‘‘*Aku sebagaimana prasangka hambaku kepada ku*’’.⁴³

Dimaksud dari ‘‘*aku sesuai prasangka hambaku*’’ adalah Allah Swt berbuat sesuai prasangka hambanya jika hambanya beprasangka bahwa Allah itu jauh maka Allah pun *menjauh*. Sebaliknya jika Allah dekat maka Allah *mendekat*. Dari penjelasan itu Rasulullah Saw mengajarkan kepada umat manusia untuk selalu berfikir positif dalam segala hal. Karena semua kejadian apapun itu semua berada dalam genggamannya Allah Swt. Dengan berpikir positif akan mempengaruhi perkataan yang positif, sehingga Allah akan mendatangkan kehidupan yang positif juga sehingga merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya.

Adanya *Self Awareness* dalam kehidupan manusia merupakan hal yang sangat penting untuk diciptakan dalam diri manusia.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلَنْظُرْ نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

‘Wahai orang-orang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah maha teliti

⁴³ Al-syafi'i. Muhy al-Din Yahya bin syaraf ibn Hasan bin Husein & ibn Jum'ah bin Hazm al-Nawawi, *Shahih Muslim Bisyarh An-Nawawi*. jilid 1, kitab Iman, (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1994), hlm.3-4

terhadap apa yang kamu kerjakan'' (Qs.Al Hasyar:18)⁴⁴

Manusia yang memiliki kesadaran akan selalu menggunakan waktunya sejenak untuk berpikir, memahami makna dari suatu peristiwa baik secara tersirat maupun tersurat untuk kemudian mengambil tindakan secara tepat. Tindakan yang dilakukan akan selalu penuh dengan pertimbangan, perhitungan, dan kehati-hatian. Penilaian terhadap sesuatu akan menentukan respon yang akan diberikan.

Dalam perspektif islam kesadaran diri disebut dengan berhmuhasabah manusia harus mampu mengetahui diri, segala bentuk kelemahan dan kekuatan dalam diri. merenungi apa yang diperbuat, berapa banyak kelalaian yang telah diperbuat dan yang sedang di rasakan, di pikirkan dan di lakukan. Maka manusia tersebut dikatakan mampu mempunyai kesadaran diri. bukan hanya berurusan dengan pengertian fisik, melainkan berurusan dengan dimensi rohani dari kehidupan. Dalam islam penting sekali mempunyai kesadaran diri karena manusia yang mempunyai kesadaran diri akan mengetahui bahwa ia ciptaan Allah yang paling berharga dan tidak melihat dirinya semata-mata sekedar seperti hewan yang hanya memiliki kebutuhan dasar untuk dipuaskan dan diperjuangkan, manusia mampu menyadari bahwa setiap masing-

⁴⁴ Arif Fakhruddin, Mag & Siti Irhamah, Lc., *Al Hidayah Al Qur'an Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka*. (Tangerang Selatan : Kalim 2011), hlm. 549

masing orang itu berbeda satu sama lain dengan misi di kehidupan , jadi kesadaran diri merupakan gerbang bagi dunia non material atau spiritual menuju kepada sang pencipta .⁴⁵

B. Penelitian terdahulu yang relevan

1. Penelitian Irna Nuryani pada tahun 2016 dengan judul “Konseling Rational Emotive Behavior Therapy Dalam Mengatasi Kecemasan Wanita Lajang Di atas 30 Tahun (Studi Kasus di Desa Tarumanagara,Kecamatan Cigeulis, Kabupaten Pandeglang)”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah konseling REBT apakah dapat mengatasi kecemasan wanita lajang di atas 30 tahun. Hasil dari penelitian tersebut adalah konseling REBT dapat mengatasi kecemasan wanita lajang di atas 30 tahun. Persamaan penelitian ini adalah sama sama menggunakan konseling REBT. Sedangkan perbedaanya penelitian ini membahas kecemasan dan penelitian Ina Nuryani ini tekanan terhadap wanita lajang yang belum menikah.
2. Penelitian dari Merry Reviliana pada tahun 2019 dengan judul “ Penggunaan Teknik Positif Self Talk Untuk Membantu Mengembangkan Motivasi Belajar Pada Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Pesawaran Tahun Pelajaran 2019/2020. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui apakah Positif Self Talk dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik. Hasil dari penelitian adalah Positif *Self Talk* dapat meningkatkan motivasi

⁴⁵ Muhammad Ali Somali, *Mengenal Diri*, (Jakarta:Lentera, 2002) hlm.7

belajar peserta didik. Persamaan penelitian ini yaitu sama sama meneliti pengaruh konseling pendekatan REBT dengan Positif *Self Talk*. Sedangkan perbedaanya yaitu penelitian ini fokus pada kesadaran diri rendah mahasiswi sedangkan penelitian Merry Reviliana meningkatkan motivasi belajar peserta didik.

3. Penelitian Zahid pada tahun 2016 dengan judul “Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy untuk meningkatkan kesadaran beragama pada anak asrama Sma Muhammadiyah 1 Yogyakarta. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui proses konseling REBT dalam menangani kesadaran rendah beragama pada anak asrama. Dan hasil penelitian adalah konseling REBT dapat menangani kesadaran beragama oleh anak asrama dengan cara disputing pemikiran irrasional semakin mendekatakn diri kepada Allah Swt . persamaan penelitian ini dengan Zahid adlah sama sama meneliti pengaruh konseling REBT serta kesadaran yang rendah sedangkan perbedaan penelitian zahid adalah kesadaran diri yang rendah dalam Bergama.

BAB III

Metode Penelitian

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Pendekatan yang digunakan peneliti adalah pendekatan kualitatif. Menurut Bogdan dan Taylor, istilah dari penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif yang dapat dijelaskan berupa kata-kata tertulis maupun lisan dari perilaku sasaran yang akan diteliti.⁴⁶ Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan naturalistic untuk mencari, menemukan data dan focus mengenai fenomena yang akan dikaji dalam suatu layar yang berkonteks khusus dan cenderung menggunakan analisis.

Dengan menggunakan penelitian kualitatif, peneliti akan menggunakan metode studi kasus atau istilah lainnya adalah *Case Study*. Penelitian studi kasus dilakukan dengan cara melihat langsung masalah yang terjadi di lapangan.⁴⁷ Studi kasus juga dapat dikatakan sebagai strategi riset dan menyelidiki suatu gejala dalam kehidupan nyata, dengan menggunakan objek penelitian terkait dengan tema penelitian yaitu Konseling Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) untuk meningkatkan *Self Awareness* pada seorang mahasiswi yang berada di desa Kletek Kecamatan Taman. Dalam penelitian kualitatif metode yang dilakukan adalah wawancara, pengamatan dan pemanfaatan dokumen.

⁴⁶ Lexy Moeleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016) hlm 4-5

⁴⁷ Arikunto, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta; Bina Aksara 2010), hlm 54

B. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini berada di desa Kletek Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo, peneliti memusatkan penelitian disana karena desa tersebut merupakan tempat tinggal konseli dimana aktivitas dan interaksi keseharian konseli berada di desa tersebut. Lokasi ini dipilih untuk memudahkan peneliti dalam mendapatkan data-data yang dibutuhkan sehingga data yang diperoleh peneliti akan lebih akurat.

C. Jenis dan sumber data

Jenis data hasil pencatatan penelitian, baik berupa fakta atau angka yang dijadikan sebagai informasi dalam penelitian :

1. Data primer diperoleh dari lapangan, data ini menentukan keberhasilan dalam penelitian berupa proses bersama konseli dengan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan *Self Awareness* pada seorang mahasiswi Uin Sunan Ampel Surabaya.
2. Data sekunder, data ini digunakan sebagai pelengkap data primer agar data dan informasi diperoleh bisa valid seperti dari ibu konseli dan teman konseli.

Adapun sumber data yang dijadikan sebagai subjek penelitian ini yakni terdapat dua jenis :

1. Sumber data primer , Sumber data yang diperoleh peneliti secara langsung untuk mendapatkan informasi data diperoleh dari wawancara dengan subjek sasaran yaitu klien seorang mahasiswi.
2. Sumber data sekunder, sumber data sekunder merupakan sumber yang diperoleh dari pihak lain. Data sekunder berisi suatu dokumentasi atau dapat

berupa foto yang diperoleh dari lapangan terkait dengan penelitian.

D. Tahap-tahap penelitian

Pada tahap-tahap penelitian ini, peneliti mengidentifikasi masalah, menentukan lokasi, penetapan metode pengumpulan data seperti melakukan observasi atau pengamatan, wawancara dan dokumentasi setelah itu melakukan analisis data. Sebelum melakukan penelitian terdapat :

1. Tahap Persiapan

Dalam tahap ini peneliti melakukan pencarian data-data terkait dengan pembahasan judul. Peneliti mengumpulkan buku, data-data seperti jurnal dan skripsi terdahulu dan terkait teori yang digunakan.

2. Tahap Pelaksanaan

Pada tahapan ini peneliti melakukan pencarian data-data terkait *Self Awareness* rendah yang dimiliki oleh klien di lokasi penelitian.

3. Tahap Analisis Data

Pada tahap ini peneliti menyusun semua data dari data yang diperoleh di lapangan dan disusun secara sistematis agar dipahami.

4. Tahap Pelaporan

Tahap pelaporan merupakan teknik penelitian tahap akhir dengan membuat laporan secara tertulis dari hasil temuan yang didapatkan. Dari hasil penulisan laporan akan ditulis dalam bentuk skripsi.

E. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian kualitatif teknik pengumpulan data dengan cara wawancara, observasi dan pemanfaatan dokumen.⁴⁸ untuk hasil yang baik dan akurat, maka perlu mencari kebenaran dari fenomena yang terjadi. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Dalam wawancara peneliti berinteraksi lewat secara langsung. Dalam observasi atau pengamatan peneliti mengamati setiap aktivitas-aktivitas yang terjadi di tempat yang akan diteliti. Teknik pengumpulan data merupakan suatu cara yang dilakukan peneliti untuk memperoleh data penelitian yang obyektif. Berikut beberapa metode dalam pengumpulan data yang dilakukan penulis :

1. Metode Observasi (Pengamatan)

Observasi merupakan metode pengamatan terhadap fenomena yang terjadi pada obyek penelitian. Pengamatan ini dilakukan di lokasi penelitian. Pengamatan ini dilakukan di lokasi penelitian atau pada saat berlangsungnya peristiwa sehingga observasi terjadi secara langsung bersama obyek yang akan diselidiki. Dimana penelitian ini dapat dilakukan dengan mengambil gambar, rekaman dan sebagainya.⁴⁹ Sedangkan observasi tidak langsung merupakan pengamatan yang dilakukan tidak pada saat berlangsungnya suatu peristiwa yang akan diselidiki. Pengamatan dapat dilakukan dengan terjun ke lokasi secara langsung untuk mengamati langsung permasalahan yang terjadi.

⁴⁸ Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, Edisi revisi. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2016) hlm.5

⁴⁹ Arikunto, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta; Bina Aksara 2010), hlm.128

Dalam penelitian ini, peneliti mengamati (observasi) di tempat lokasi penelitian yaitu di desa Kletek yang diamati adalah perilaku dan tindakan klien dan interaksi klien dengan orang yang disekitarnya serta ketika klien mengalami suatu permasalahan bagaimana perilaku dan tindakannya tersebut.

2. Metode Wawancara (*Interview*)

Metode wawancara atau *interview* merupakan kegiatan percakapan dengan tujuan tertentu yang dilakukan oleh dua pihak, yaitu pewawancara yang mengajukan pertanyaan dan narasumber yang memberikan jawaban.⁵⁰ Wawancara dapat diartikan sebagai proses untuk memperoleh keterangan dalam menjawab pertanyaan khususnya rumusan masalah dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pewawancara dengan narasumber atau orang yang diwawancarai, dengan menggunakan pedoman wawancara. Tujuan dari wawancara adalah mendapat informasi untuk menjawab pertanyaan yang ada didalam rumusan masalah.

3. Metode Dokumentasi

Metode dokumentasi merupakan metode pengumpulan data yang digunakan untuk menelusuri data historis. Metode dokumentasi dilakukan dengan melakukan pengumpulan data berupa bukti-bukti fisik (tulisan maupun gambar).

F. Teknik Analisis Data

Saat analisis data dilakukan secara bersamaan dengan pengumpulan data agar mudah dipahami. Pada penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan cara wawancara

⁵⁰ Arikunto, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek* hlm. 186

baik secara tertulis atau lisan. Tahap analisis data dilakukan sebelum memasuki lokasi penelitian. Analisis dilakukan mulai dari pendahuluan atau rumusan masalah untuk menentukan fokus penelitian. Pada tahap ini masih tergolong sementara dan akan berkembang ketika peneliti memasuki lokasi penelitian. Sedangkan analisis data ketika sudah memasuki lokasi penelitian, maka terdapat 3 proses tahapan yaitu :

1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses analisis data dengan cara memilih hal-hal pokok yang berkaitan dengan penelitian, pada reduksi data memfokuskan hal-hal yang penting dari lokasi penelitian. Setelah direduksi, data akan ditampilkan lebih jelas agar dapat dipahami

2. Paparan Data

Pada tahap paparan data terdiri dari sekumpulan informasi yang tersusun untuk digunakan dalam penarikan kesimpulan dan pengambilan tindakan.

3. Penarikan Kesimpulan

Tahap penarikan kesimpulan merupakan tahap akhir dalam analisis data. Pada tahap ini akan dilakukan penarikan kesimpulan oleh peneliti berdasarkan data yang diperoleh. Dalam hal ini peneliti harus menyimpulkan terkait fokus permasalahan yang diteliti.

4. Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data

Pemeriksaan pengabsahan merupakan teknik penelitian dalam rangka pembuktian kebenaran atau keabsahan data hasil penelitian dengan realitas dilapangan. Pemeriksaan keabsahan data, peneliti menggunakan kredibilitas triangulasi. Kredibilitas merupakan derajat kepercayaan untuk memperoleh data yang valid dengan melakukan

perpanjangan pengamatan, sehingga tingkat kepercayaan penemuannya dapat dibuktikan oleh peneliti mengenai kenyataan dilapangan.⁵¹

Keabsahan data merupakan standar suatu kebenaran dari data yang diperoleh dari hasil penelitian. Keabsahan data menekankan pada uji validitas dalam keakuratan suatu data yang diperoleh. Validitas merupakan keakuratan dan keaslian data yang diperoleh dari lapangan. Data valid dapat diartikan sebagai data yang tidak berbeda dengan data yang dilaporkan peneliti. Data tersebut juga memiliki kesamaan dengan data sesungguhnya di lapangan. Sedangkan triangulasi merupakan teknik pemeriksaan keabsahan data dengan mengumpulkan sumber informan yang berbeda dengan maksud untuk membandingkan hasil temuan dengan hasil wawancara, membandingkan pendapat orang biasa yang mengenal klien dan juga membandingkan jawaban yang dikatakan orang terdekat klien dengan pendapat pribadi klien. Pengecekan dapat melalui wawancara terhadap objek penelitian dan juga digunakan sebagai data pembanding.⁵²

Selain digunakan untuk mengecek kebenaran dan derajat kepercayaan data, triangulasi dapat digunakan juga untuk memperkaya data. Dalam membuktikan keabsahan data penelitian, teknik yang digunakan hanya terbatas pada teknik pengamatan lapangan dan 2 macam triangulasi, yaitu :

1. Triangulasi sumber merupakan proses pengecekan data dalam membandingkan suatu informasi dari berbagai

⁵¹ Lexy J Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, Edisi Revisi. (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2016), hlm.324

⁵² Lexy J Moeleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, hlm .330

sumber yang berbeda untuk memperoleh derajat kepercayaan dalam suatu data dengan metode yang sama.

2. Triangulasi metode merupakan pengecekan derajat kepercayaan dengan penemuan hasil penelitian beberapa teknik pengumpulan data. Pengecekan derajat kepercayaan dengan menggunakan dua teknik atau lebih



BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran Umum Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

a. Profil Perumahan Tawangsari Permai

Penelitian ini terjadi di Perumahan Tawangsari Permai, perumahan ini merupakan usaha yang bergerak dibidang jasa yang memiliki visi “ *Hunian yang menawarkan keindahan, kenyamanan, dan keamanan*”. Awal berdiri perumahan ini pada tahun 1999 untuk setiap tahunnya memiliki kemajuan dalam pembangunan. Ciri perumahan ini adalah adanya patung kuda yang berada ditengah jalan sehingga disebut gerbang utama perumahan Tawangsari Permai .

b. Letak Geografis Penelitian

Desa Tawangsari merupakan desa yang berlokasi di Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo. Dari segi akses transportasi desa Tawangsari Permai terbilang cukup mudah, karena dekat dengan pinggir jalan raya banyak sekali angkutan umum disitu. Posisi rumah konseli strategis dekat sekolah SD,SMP dan Pasar, Indomaret. Adapun batas wilayah Perumahan Tawangsari Permai Kecamatan Taman Kabupaten Sidoarjo sebagai berikut:

- a. Sebelah barat berbatasan dengan wilayah Kalijaten.
- b. Sebelah timur berbatasan dengan wilayah Sadang
- c. Sebelah utara berbatasan dengan wilayah Jemundo
- d. Sebelah selatan berbatasan dengan wilayah Gilang

c. Mata Pencaharian

Mata pencaharian penduduk di Perumahan Tawangsari Permai adalah pekerja kantoran sebagian besar PNS, Guru dan Polri.

2. Deskripsi Konselor

a. Identitas Konselor

Nama	: Fais Nur Aini
Tempat Tanggal Lahir	: Surabaya, 25 Oktober 1998
Alamat	: Jl. Mastrip Bulupinggir, Rt 01 Rw 01 no.38 Karangpilang, Surabaya
Jenis Kelamin	: Perempuan
Usia	: 22 Tahun
Agama	: Islam
Bahasa Sehari-hari	: Jawa, Indonesia
Status	: Mahasiswa di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Fakultas	: Dakwah dan Komunikasi
Prodi	: Bimbingan dan Konseling Islam
Anak	: 5 dari 5 bersaudara
Cita-cita	: Penyiar Radio
Motto Hidup	: Bekerja keras dan bersikap baiklah. Hal luar biasa akan terjadi.
Hobi	: Olahraga

b. Riwayat Pendidikan

TK	: TK Dharmawanita 1
SD	: SD Negeri 1 Taman
SMP	: SMP YPM 1 Taman
SMA	: SMA Wachid Hasyim 2 Taman

c. Pengalaman Konselor

Pengalaman konselor di bidang konseling adalah konselor pernah menangani berbagai permasalahan untuk tugas studi kasus seperti masalah stress karena tugas, kurang kasih sayang dari orang tua dan kecemasan. Konselor juga pernah menangani kasus saat PPL (Praktek Kerja Lapangan) selama dua bulan di KUA Lamongan. Selama menjalankan sebagai konselor, konselor pernah memberikan teknik *Self Talk* untuk mengatasi konflik dalam rumah tangga dengan bertujuan untuk harmonisasi keluarga.

3. Deskripsi Konseli

a. Identitas Konseli

Nama	: Nadia (<i>nama samaran</i>)
Tempat tanggal lahir	: Surabaya, 8 April 1999
Alamat	: Tawangsari Permai Rt 01 Rw 01 Blok C No.21 Kec.Taman Sidoarjo

Usia	: 21 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Anak	: 1 dari 4 bersaudara
Hobi	: Bercerita, menonton film
Cita-cita	: Traveller

Status : Mahasiswi

Riwayat Pendidikan

- TK Aisyah Bustanul Alfa Kletek
- SD Muhammadiyah 1-2 Taman Sepanjang
- SMP Negeri 3 Taman
- SMA Negeri 1 Krian

b. Identitas Orang Tua

Nama Ayah : Alm.Sri Amin Wahyudi
Tempat tanggal lahir : Bojonegoro, 11 Februari 1968
Pekerjaan : Instruktur di PT. Alkon
Nama Ibu : Aswaturraihani
Tempat tanggal lahir : Banjarmasin, 7 Juni 1971
Pekerjaan : Ibu rumah tangga⁵³

c. Latar belakang keluarga konseli

Penelitian ini mengangkat seorang mahasiswi yang berusia 21 tahun. Konseli adalah anak piatu, ayahnya meninggal ketika konseli berumur 19 tahun. Konseli merupakan anak pertama dari empat bersaudara ia memiliki dua adik perempuan yang masih berusia 19 dan 13 tahun dan juga memiliki adik laki-laki yang berusia 14 tahun. Hubungan konseli dengan adik-adiknya terbilang cukup akrab. Konseli mengaku lebih dekat dengan Alm ayahnya karena menurut konseli banyak sifat yang mirip dengan Alm dimana beliau suka bercerita dan suka untuk diajak diskusi sehingga menurut ia ayahnya adalah sosok yang hangat dan seperti sahabat bagi konseli. Ibu konseli juga bersikap baik terhadapnya namun konseli lebih sering berkomunikasi

⁵³ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 27 Oktober 2020

dengan Alm ayahnya. Dari kecil konseli tinggal bersama ayah dan ibunya di desa Kletek, ayah konseli bekerja di bidang Instruktur di PT.Alkon bagian untuk menjalankan alat-alat berat. Namun setelah ayahnya meninggal ibu konseli akhirnya buka usaha dengan berjualan kue lewat online maupun offline untuk memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari.

d. Kondisi lingkungan social konseli

Lingkungan social konseli dalam masyarakat juga termasuk lingkungan yang baik. Dalam keadaan susah maupun senang mereka selalu ada dan saling membantu, sejak kecil konseli jarang sekali keluar rumah dan tidak seberapa punya teman rumah . Baru menginjak SMP konseli aktif dalam kegiatan kampungnya yaitu mengikuti remaja masjid sehingga konseli baru memiliki beberapa teman di daerah rumahnya.⁵⁴

4. Deskripsi masalah konseli

Rendahnya *Self Awareness* yang dimiliki konseli adalah ketika ia kehilangan seorang ayah dalam hidupnya. Konseli memiliki perilaku yang kurang baik terhadap dirinya sehingga tanpa sadar berdampak pada orang sekitarnya. Konseli sering sekali merasa tidak puas dalam diri dan kehidupannya sehingga konseli sering memiliki rasa iri terhadap orang lain terutama yang berkaitan dengan kedekatan seorang ayah dan anak. Konseli sering menyalahkan diri sendiri ketika keinginan tidak sesuai apa yang diharapkannya apalagi konseli merasa tidak dihargai ketika ada orang lain yang menilai dirinya memberikan kritikan pada dirinya. Perilaku yang kurang baik itu mengeluarkan perkataan yang kurang baik juga pada dirinya

⁵⁴ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 10 November 2020

sendiri. Dampaknya muncul perasaan yang kurang baik yakni mudah kesal,kecemasan,ketakutan, rasa tidak percaya diri. Semenjak ditinggal ayahnya konseli tanpa sadar sering mengatakan kalau ia ingin menyusul ayahnya. Kehilangan seorang ayah membuat konseli terasa berat untuk menerima sehingga tanpa sadar konseli mempunyai *Self Awareness* rendah dalam dirinya.

B. Penyajian data

1. Deskripsi Proses Implementasi Teknik *Self Talk* untuk Meningkatkan *Self Awareness* Pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Dalam hal ini konselor akan menerapkan langkah-langkah konseling agar dapat memahami masalah dan perasaan konseli secara mendalam dan sistematis. Langkah-langkah yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

- a. Identifikasi masalah

Identifikasi masalah adalah mengidentifikasi sesuatu yang tidak sesuai dengan realita yang terjadi, dalam langkah ini yaitu sebagai langkah awal dalam bimbingan konseling islam untuk dapat membantu konselor mengetahui dan memahami masalah serta kondisi konseli secara mendalam. Identifikasi masalah ini dapat diketahui berdasarkan hasil wawancara dan observasi pada konseli serta dapat menggali informasi yang lebih mendalam melalui informan-informan yang dinilai memiliki kedekatan dan memahami masalah yang berhubungan dengan konseli seperti ibu konseli dan teman konseli . berikut yang konselor peroleh dari hasil wawancara yang telah digali :

1) Hasil wawancara dan observasi dengan konseli

Konseli menceritakan akhir tahun 2019 tahun terberat, tidak pernah terbayangkan dan tidak pernah ada dipikiran konseli bahwa pada tahun 2019 ayahnya meninggal secepat ini dikarenakan serangan jantung setelah itu di tahun 2020 adanya covid ini membuat konseli tidak bisa melakukan aktivitasnya sebagai mahasiswi membuat konseli semakin shock berat.

Konseli menceritakan ketika ada masalah tempat untuk konseli mencurahkan isi hatinya yaitu ayahnya. karena menurut konseli, ayahnya untuk diajak bercerita membuat konseli bisa merasa nyaman sekali untuk menceritakan setiap masalahnya dan selalu ayahnya memberikan solusi yang membuat konseli lebih termotivasi. Konseli mengakui bahwa hidupnya seperti bermasalah terus dalam batinnya konseli merasa ada yang berubah dalam hidupnya. Sekarang konseli menjadi orang yang tidak bisa menerima apa yang ada dalam diri dan kehidupannya seperti membandingkan diri dengan orang lain, tidak suka melihat kedekatan seorang ayah dan anak, itu semua membuat konseli menjadi sedih dan kesal. ketika ia menerima kritikan dari orang lain ia langsung terus-terusan menyalahkan dirinya tanpa berfikir dan menerima dengan baik apalagi ketika ia membuat kesalahan akhirnya akan menjadi beban pikiran buat konseli.

Pikiran yang selama ini tertanam pada konseli adalah pikiran yang negatif ketika pikiran negatif irrasional itu muncul maka muncul perkataan negatif terhadap dirinya. dan juga adanya covid ini juga sedikit berdampak pada kondisi konseli, konseli sekarang semakin takut untuk kehilangan seseorang ia ingin keep

semua orang yang disayang buat tetap stay didekat konseli menuntut orang buat kasih perhatian lebih ke konseli sehingga konseli memiliki emosi yang tidak terkontrol seperti makin mudah sedih, marah, panic dan cemburu, serta kurangnya semangat dalam dirinya. Dan sehingga membuat konseli merasa dirinya tidak bisa setangguh dan bermanfaat kayak orang lain⁵⁵ ketika keinginan konseli tidak terpenuhi maka suasana hatinya buruk. Dengan begitu seiring berjalannya waktu tanpa sadar konseli memperkecil circle pertemanannya. Konseli mengaku bahwa ia belum bisa memahami dirinya sendiri sehingga menjadikan konseli merasa sulit untuk mengenali emosi negatif dan merasa tingkat kesadaran dirinya belum optimal.⁵⁶

2) Hasil wawancara dengan ibu konseli

Informasi dari ibu, konseli adalah anak yang terbuka senang bercerita dan jika menginginkan suatu hal maka keinginannya harus dituruti. Konseli merupakan anak pertama yang memiliki tiga adik, walaupun posisinya sebagai anak pertama, konseli masih agak kekanak-kanakan walaupun dia sudah besar umur 21 tahun kurang terlihat lebih dewasa. Menurut ibu, konseli itu sering tidak bisa tepat waktu pada saat ia akan pergi ada janji sama teman atau pergi ke kampus bilang besok berangkat jam segini pagi tapi ternyata tidak akhirnya terburu-buru, konseli suruh ibu atau adiknya ambil ini dan itu sambil marah. Tanpa sadar konseli memberikan dampak negatif ke orang sekitarnya jadi ikut kesal sehingga membuat ibu konseli jadi gemas lihat anaknya seperti itu.

⁵⁵ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 4 September 2020

⁵⁶ Hasil wawancara dengan konseli pada tanggal 4 September 2020

Ibu juga menceritakan bahwa anaknya lebih dekat dengan ayahnya dikarenakan konseli ketika pulang kuliah atau mengerjakan tugas pulanginya malam yang masih belum tidur itu ayahnya jadi konseli langsung cerita ke ayahnya tentang kejadian apapun yang dialaminya. Ibu konseli mengakui bahwa ayah konseli adalah orang yang enak ketika di ajak sharing selalu berpikir kedepan memotivasi sehingga membuat anaknya lebih sering cerita ke ayahnya. Pada tahun 2019 ayahnya meninggalkan konseli. Pada saat itu konseli sedih tapi tidak bisa mengeluarkan air mata sampai ayahnya dimakamkan. baru setelah sehari ditinggalkan, konseli menangis sejadi jadinya seharian sampai membuat matanya merah membesar sampai ada mengeluarkan cairan disitu membuat ibu *“gakpapa kamu sedih tapi jangan seperti ini terus ya, kasihan ayah”* setelah ditinggal ayahnya beberapa bulan ,konseli selalu bilang kepada ibunya *“ ma aku setelah lulus kuliah ingin langsung kerja bantu mama,bantu adik-adik membiayai sekolahnya sampai selesai setelah itu aku nyusul ayah disana.”* itulah yang membuat ibu konseli langsung sedih dan jangan mengatakan hal seperti itu karena memang sudah takdir dari Allah ini semua hanya titipan.

Terkadang ada hal yang membuat ibu suka gemas sama konseli karena kalau lagi moodnya buruk diajak bicara jadi ketus tidak enak di dengar terus ekspresi konseli jadi kayak orang songong dan ngeselin. Disitu membuat ibu konseli menganggap bahwa anaknya emosian. serta ketika ingin melakukan sesuatu contohnya ingin menurunkan berat badan dengan mengatur pola makan, konseli hanya sekedar ngomong dan kalau ada makanan langsung lupa akan

keinginannya untuk diet itu. hal itu membuat ibu konseli jadi kesal karena ketika dikasih tahu konseli langsung marah dan nangis

Disaat seperti itu, ibu konseli mengakui bahwa ketika ia marah bukan marah yang menggunakan nada keras karena ia tahu konseli tidak bisa dibentak dengan begitu ibu konseli seperti itu pada anaknya adalah untuk memberikan semangat serta membangkitkan keinginan yang positif untuk mengembangkan kepribadian yang lebih dewasa untuk kedepannya karena sudah umur 21 tahun . Ibu konseli menyatakan kalau adiknya lah yang lebih bisa dewasa daripada kakaknya .⁵⁷

3) Hasil wawancara dengan teman konseli

Dari hasil wawancara dengan teman dekat konseli, konseli itu orang yang pemikir banget apalagi mendapatkan masalah yang berpengaruh dalam hidupnya kalau lagi suasana hatinya buruk itu ketika diajak bicara kayak ngegas, dan lebih sering menyalahkan dirinya sendiri. Teman konseli juga mengatakan kalau konseli itu suka membandingkan dirinya sama orang lain dan teman konseli juga tau kalau sekarang konseli menjauh dari lingkungan pertemanan lebih banyak diam dirumah . Selayaknya teman yang dekat dengan konseli tetap memberikan dukungan agar bisa semangat bahagia dalam kehidupannya. Teman konseli berharap agar temannya itu semakin dewasa dalam menghadapi apapun.⁵⁸

⁵⁷ Hasil wawancara dengan ibu konseli 11 September 2020

⁵⁸ Hasil wawancara dengan teman konseli 16 Oktober 2020

C. Diagnosis

Setelah melewati langkah awal yaitu identifikasi masalah, langkah kedua adalah diagnosis. Dari pertemuan dengan konseli dan hasil wawancara dengan ibu konseli, guru konseli, dan teman konseli dapat diketahui bahwa mengalami penurunan pada kesadaran diri dalam kehidupannya sebagai berikut :

- 1) Konseli memiliki rasa ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan.
- 2) Konseli sering menyalahkan diri sendiri.
- 3) Konseli sering berfikir negatif .
- 4) Tidak bisa mengontrol emosinya.

Berikut penyebab menurunnya kesadaran diri konseli :

- 1) Konseli kehilangan sosok Ayah

Konseli merasa bahwa ayahnya adalah kekuatan buat ia, karena waktu ayah konseli masih hidup ketika mempunyai masalah ia selalu bercerita dan disana ia sering mendapatkan motivasi, dukungan dan semangat dari ayahnya. Bukannya ibu dari konseli tidak pernah tapi menurut konseli berbeda. Sehingga konseli saat ini merasa kehilangan sekali dan itu berdampak pada psikologisnya sehingga ada beberapa part yang berubah dari kondisi nya yang dulu dan sekarang. Sekarang konseli merasa lebih sensitive.

- 2) Memiliki banyak beban pikiran

Pada dasarnya konseli mudah sekali memikirkan hal-hal yang seharusnya tidak dipikirkan secara mendalam dan justru menjadi beban bagi konseli.

Seperti ketika konseli dikritik dan dibandingkan dengan orang lain. Ia merasa hal tersebut menjadi beban pikiran dan pada akhirnya mengganggu aktivitas keseharian konseli dan berdampak pada penilaian diri yang negatif.

- 3) Konseli belum bisa memahami tanggung jawab perkembangan untuk menjadi manusia dewasa.

Dapat diketahui dari hasil wawancara diatas konseli belum bisa menangani situasi secara lebih dewasa. Dimana konseli cenderung tidak puas, menyalahkan diri sendiri, tidak memiliki sikap dan kemampuan dalam mengendalikan lisannya yang negatif. Sebagai manusia yang dewasa ia ditandai dengan berkembangnya dalam kematangan emosinya seperti bagaimana kesulitan dapat ditangani dengan baik dan penilaian baik terhadap kekuatan dan kelemahannya serta belajar untuk menerima diri sesuai kenyataan . Dengan begitu untuk menjadi dewasa diperlukan kesadaran, itu kewajiban setiap orang untuk menumbuhkan itu didalam dirinya sendiri agar bisa maju bergerak ke arah yang lebih baik

D. Prognosis

Setelah melakukan tahap diagnosis, tahap selanjutnya yaitu prognosis. Tahap prognosis ini adalah tahap untuk menentukan jenis bantuan apa yang akan dilaksanakan untuk melakukan terapi. Langkah dalam prognosis ini ditentukan berdasarkan kesimpulan dengan langkah identifikasi masalah dan diagnosis hasilnya yaitu konseli mengalami penurunan kesadaran diri . Dalam hal ini

konselor memutuskan untuk membantu mengatasi masalah konseli dengan menggunakan konseling REBT teknik Self Talk kepada konseli untuk mengubah pemikiran konseli yang tidak rasional baik dalam segi pikiran, perasaan maupun tingkah lakunya. Berikut ini adalah langkah-langkah melaksanakan teknik *Self Talk*

1) Tahap pertama

Di tahap pertama, konselor memperlihatkan dan menyadarkan konseli bahwa dirinya itu irrasional. Pada proses ini untuk membantu konseli dalam memahami bagaimana dan mengapa pemikiran itu dapat menjadi irrasional, seperti menyadarkan konseli akan sesuatu hal yang menyebabkan kesadaran dirinya menurun dan akibatnya menghambat proses perkembangan diri untuk kedepannya. Konseli disadarkan bahwa dirinya mampu untuk memiliki kesadaran yang tinggi akan dirinya untuk bisa mengembangkan pribadi yang berkualitas dengan lebih bisa menilai diri secara objektif dalam mengatasi kelemahan dan kekuatan diri, bersyukur dan bersabar terhadap cobaan .

2) Tahap kedua

Di tahap kedua ini, konseli akan dibantu untuk yakin pemikirannya dan perasaan negatifnya selama ini dapat ditantang dan dirubah. Konseli membuat ide-ide untuk menentukan tujuan yang rasional, sehingga konseli dapat menjadi pribadi yang berkualitas untuk kehidupannya dengan lebih bahagia, berpositif terhadap dirinya, berharga. Agar konseli tidak terperangkap dalam situasi yang dapat menghambat dirinya sehingga memiliki kesadaran yang rendah.

3) Tahap ketiga

Ditahap terakhir ini, konseli didorong untuk mengembangkan pikiran yang rasional secara terus menerus agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pemikiran yang irrasional. Konseli dapat mengatakan suatu perkataan yang positif pada dirinya untuk memperkuat pikiran rasionalnya. Seperti “ *saya berharga dan bermakna minimal bagi saya sendiri, dan orang-orang yang menyayangi*”

E. Treatment

Langkah selanjutnya yaitu treatment atau bisa disebut pemberian terapi, pemberian terapi ini merupakan langkah penerapan teknik *Self Talk* yang telah dirancang di dalam langkah prognosis. Ketika pemberian terapi dilakukan, setelah konseli merasa benar-benar nyaman dan terbuka dengan konselor. Pemberian terapi dilaksanakan dalam 3 kali pertemuan dikarenakan konseli sangat mudah menangkap dan memahami perkataan konselor. Terapi dilaksanakan selama dua minggu yaitu pada tanggal 23 November – 7 Desember.

1) Mengawali dan menyadarkan konseli mengenai pikiran irrasionalnya.

Tahap awal ini dimulai pada tanggal 23 November 2020 ketika konseli berada di rumah setelah membantu ibunya membuat kue. Disini konselor mengawali pertemuan dengan santai serta menanyakan kabar konseli. Kemudian konselor mengajak konseli menceritakan kejadian yang mengesankan untuk konseli, tahap ini dilakukan untuk membuat konseli terbuka dan merasa nyaman untuk menceritakan semuanya. Tanpa berpikir panjang konseli

menceritakan kalau ia habis jalan-jalan ke bromo, konseli senang sekali akhirnya ia bisa jalan-jalan. Selama adanya covid ini konseli hanya berdiam diri di rumah saja walaupun terkadang ada aktivitas membuat kue kalau ada pesanan tapi kalau tidak ada aktivitas apa-apa membuat konseli jenuh . Apalagi adanya covid ini membuat konseli terkadang merasa takut ditinggal sama orang-orang terdekatnya terutama keluarganya. Konseli menceritakan, ada beberapa part dimana sekarang ada yang berubah dalam diri konseli. Konseli merasa tidak menyadari akan emosi yang ada dalam dirinya dan itu berdampak ke orang sekitarnya tanpa sadar konseli merasa tiba-tiba kesal dengan diri sendiri dan juga konseli merasa kesusahan buat menyemangati dirinya sendiri. Konseli merasa sampai pernah di titik tidak tau mau apa dan mau ngapain . jadi kalau udah seperti itu biasanya konseli diam terus bicara kepada dirinya sendiri. Seperti *“aku sebagai anak tidak bisa kuat seperti orang lain ”*.⁵⁹

Sekarang konseli ketika melihat kedekatan seorang ayah dan anak membuat konseli jadi kesal dan sedih setelah itu konseli mengatakan dalam dirinya bahwa hidupnya kenapa ditakdirkan tidak sebaik orang lain . seakan-akan hidup konseli tidak bermakna lagi setelah ditinggal abahnya. Konselor menanggapi untuk menyadarkan konseli, bahwa memang kehilangan seseorang yang di sayang pasti rasanya tidak enak tapi coba konseli rasakan apa makna dari perkataan konseli itu tadi, apa yang didapat setelah mengatakan seperti itu apakah dengan mengatakan seperti itu membuat konseli merasa tenang . konseli dengan berkaca-kaca

⁵⁹ Hasil Wawancara Dengan Konseli Pada tanggal 23 November 2020

menjawab '' *ya aku merasa seharusnya sadar dengan hal-hal yang sudah ditakdirkan seperti ini di dalam kehidupanku dan aku semakin takut dan tidak siap untuk ditinggal duluan lebih baik aku saja yang pergi duluan daripada orang-orang yang aku sayang, keinginanku setelah lulus kuliah ingin bekerja membiayai adik dan mama setelah itu menyusul abah disana ''*. Konselor berkata kepada konseli apa makna perkataan terakhir yang konseli katakan kenapa seperti itu konseli menjawab ''*karena aku ingin dekat dengan abah''* ternyata pikiran yang selama ini yang tertanam didalam konseli adalah pikiran tidak logis. Konselor juga memberikan pemahaman terhadap apa yang sudah terjadi pada konseli memang semua ini butuh waktu butuh proses. Lama atau tidak proses itu tergantung pada diri konseli, konselor yakin konseli bisa dan juga memberikan pemahaman bahwa kebahagiaan dan cobaan yang konseli dapatkan sebagai bentuk sayangnya Allah kepada konseli.⁶⁰

Setelah itu konseli juga menceritakan ada suatu hal yang ia tidak suka ketika ada orang selalu bilang dengan kata kata **percuma**. Berikut pengakuan konseli, '' *ibu ku tuh selalu bilang percuma kalau aku disekolahkan jadi orang terpelajar tapi masih kayak anak kecil malah lebih dewasa adikku''*. perkataan itu membuat konseli kesal dan sedih seakan-akan tidak pernah menghargai diri konseli. Konselor juga menjelaskan perkataan itu bermaksud ingin membuat konseli belajar menyadari dan menanggapi suatu kejadian dengan lebih bisa dewasa. Dan konseli merasa benar –benar menyalahkan diri sendiri pada saat orang

⁶⁰ Hasil Wawancara dengan Konseli pada tanggal 23 November 2020

mengatakan “ *percuma koar –koar pingin kurus tapi kalau makan nggak bisa diatur . suruh menanyakan pada diriku sendiri kenapa sampai sekarang nggak punya tekat*” dan dari perkataan itu membuat konseli merasa tidak berguna dan tidak ada dukungan sehingga membuat konseli sering menyalahkan diri nya sendiri ketika keinginannya tidak sesuai harapan dnegan mengatakan “*aku selalu membuat kesalahan dan tidak bisa melakukan apa-apa dengan baik aku memang nggak berguna* ”. Konselor menanggapi bahwa perkataan itu untuk memberikan semangat kepada konseli mungkin penyampaiannya yang salah. Konselor menanggapi dengan mengatakan kepada konseli untuk mencoba renungkan, intropeksi diri dari perkataan konseli saat itu, apa makna dari perkataan konseli, kenapa seperti itu dan belajar untuk menyadari bahwa perasaan diri juga harus dijaga .

Akhirnya konseli memahami apa yang terjadi pada dirinya konseli ingin merubah kebiasaanya saat ini demi menjadi pribadi yang berkualitas . Dari perkataan konseli terlihat bahwa konseli pikiran bawah sadarnya cenderung menggunakan kalimat negatif. Namun ia ingin menjadi orang yang berkualitas untuk kehidupannya dimana ia bisa memahami dengan baik segala hal terhadap dirinya.⁶¹

Evaluasi

Pada tahap pertama ini konseli bisa menangkap dan memahami pertanyaan konselor serta menjawab dengan baik. Bahwa konseli tidak menyadari akan emosi yang

⁶¹ Hasil Wawancara Dengan Konseli Pada Tanggal 23 November 2020

terjadi dalam dirinya dan itu akan berdampak pada orang sekitar , dirinya merasa tidak berguna dan tidak bisa memberikan manfaat kepada orang lain ketika melakukan kesalahan,dan mendapatkan kritikan konseli merasa jadi orang yang tidak dihargai atau memberikan dukungan terhadap dirinya. dapat ditarik kesimpulan bahwa sisi pemikiran irrasional serta emosi konseli perlu dikontrol. Namun disisi lain, ia bisa dan mampu menerima proses treatment ini dengan baik sehingga memudahkan konselor untuk pengarahan selanjutnya.

- 2) Mengubah pikiran dan perasaan negatif serta menentukan tujuan yang rasional

Di tahap kedua ini dilaksanakan pada tanggal 30 November 2020 ketika konseli sedang berada di rumah . sebelum konseli membuat perubahan pada pemikiran irasionalnya , terlebih dahulu konselor membantu konseli untuk menilai pola pikir irasionalnya. Dengan cara memberikan pertanyaan terbuka kembali kepada konseli , agar konseli benar-benar betul memahami pola pikir irasional dan dampaknya seperti apa . Diantaranya adalah dengan menanyakan, apa yang membuat konseli merasa sulit untuk puas menerima yang ada pada dirinya? apakah konseli tetap terus-terusan menyalahkan diri sendiri jika melakukan sesuatu kesalahan atau penyesalan ? mengatakan hal negatif pada diri sendiri apakah membuat konseli merasa lebih baik? dan setelah mengetahui perilaku kebiasaannya apa perlu dirubah?

Dengan begitu konselor langsung menanyakan hal apa yang membuat konseli merasa sulit untuk menerima yang ada pada diri dan kehidupannya ? konseli menjawab “ *karena terkadang aku membandingkan diriku dengan orang lain. Seperti takdir, fisik,kepintaran, ketangguhan dan juga*

aku sekarang punya perasaan cemburu terhadap orang yang masih mempunyai ayah dan melihat kedekatan itu membuat semakin cemburu. Kenapa ya aku gini ” . konselor menyadarkan konseli untuk bisa merubah pemikiran yang membanding-bandingkan diri dengan orang lain velajar menerima diri sendiri dan mensyukuri apa yang sudah Allah berikan kepada konseli dan mencoba untuk merubah pikiran negatif menjadi positif dengan belajar menerima diri maka akan bisa menuntun perasaan puas terhadap diri sendiri jangan lihat dari sudut pandang orang lain ,lihat dari sisi konseli apa kelebihan dan kekurangan itu bagaimana mengaturnya Konseli harus tahu masih ada ibu dan adik-adik konseli yang selalu support untuk dirinya, Semua punya jalan takdirnya masing-masing waktu dan kesempatan . Jika konseli melakukan hal seperti itu terus menerus maka akan membuat lelah pada dirinya. Setelah itu konseli memberikan respon dengan diam dan termenung membenarkan perkataan konselor. Setelah itu konselor berdiskusi tentang konseli yang selalu menyalahkan diri sendiri.

Disini konseli diberitahu untuk bisa belajar meresapi dan menganalisa kejadian yang dialami konseli. Ketika konseli mendapatkan kritikan atau membuat kesalahan cobalah untuk memikirkan sisi positifnya bahwa kritik tersebut sebenarnya dapat memberikan manfaat bagi perkembangan pribadi konseli kelak, dan kesalahan adalah wajar asalkan diperbaiki. jadi jangan menyalahkan diri sendiri berlarut-larut dan itu akan merugikan diri konseli yaitu muncul emosi negatif yang membuat energi konseli terkuras habis . Konseli harus bisa mengelola emosi yang dirasakan dan mengendalikannya tanpa menyangkal bahwa konseli merasakannya . Karena, konseli harus sadar emosi yang selama ini negatif itu akan mempengaruhi tindakan

konseli cenderung untuk berperilaku negatif konseli harus bisa mengubah sudut pandang dalam diri konseli untuk bisa melihat situasi tersebut menjadi lebih positif dan cobalah untuk berinteraksi dengan orang-orang walaupun ketika masalah menghampiri konseli dan yang hanya bisa menyelesaikan hanya diri sendiri tapi sebagai makhluk social dimana yang tak bisa hidup tanpa manusia lainnya. Manusia membutuhkan teman dalam hidupnya agar konseli tidak merasa kesepian dan sendirian

Konselor menanyakan *apakah dengan kata kata aku tidak berharga,tidak bermakna,tidak berguna,aku tidak dibutuhkan,aku tidak bisa semangat, bisa membuat konseli membaik ?* konseli menjawab dengan menggelengkan kepala dan mengatakn tidak sama sekali . Apakah perlu dirubah kebiasaan-kebiasan seperti itu ? dengan yakin konseli akan berusaha merubah semua kebiasaan yang tidak baik yang merugikan konseli. Di akhir konseling untuk mencoba mengerti, memahami dan berusaha melakukan dengan baik.

Evaluasi

Konseli menyadari keyakinan irrasionalnya setelah itu konselor mengajak konseli untuk berdiskusi. Sesi diskusi ditujukan untuk membenarkan pola kebiasaan konseli yang perlu dirubah terkait kesadaran dirinya. semua itu dapat ditantang dan dirubah , konseli menyadari bahwa selama ini apa yang dilakukan itu salah dan merugikan diri sendiri. Konseli akhirnya menyadari bahwa ia harus berusaha lebih keras karena ia yakin semua itu dapat dirubah dan ditantang demi perkembangan pribadi yang lebih baik.

3) Mengembangkan pikiran rasional konseli

Di tahap yang ketiga dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2020. Pada tahap sebelumnya konseli memiliki keinginan untuk merubah pikiran dan kebiasaan yang kurang baik, di tahap ketiga ini konselor mendorong konseli untuk mengembangkan pikiran positif nya atau rasionalnya secara terus menerus agar konseli tidak terjebak dalam masalah yang disebabkan oleh pikiran yang irrasional.

Pertemuan ketiga ini diawali dengan pembahasan ringan agar konseli merasa lebih nyaman. Konseli menceritakan bahwa setelah pertemuan sebelumnya konseli benar-benar ingin merubah kebiasaanya yang di nilai kurang baik sehingga menghambat perkembangan dirinya. disini konselor menerapkan sebuah keterampilan kognitif dengan melakukan bicara sendiri atau bisa disebut dialog batin atau bisa disebut juga dengan *Self Talk* kemudian konselor mengajarkan teknik *Self Talk Positif* . 1) ketika konseli merasa tidak puas dengan diri dan kehidupan bisa mengatakan “ *saya yakin Allah adalah sebaik-baiknya perencana dan rencana allah adalah yang paling terbaik untuk saya*”, 2) ketika konseli ada dimana titik sedang menyalahkan diri, konseli harus bisa melawannya mengatakan “ *saya berharga dan saya bisa bermanfaat untuk orang lain*”, 3) ketika konseli mulai berpikir negatif , konseli bisa merubahnya menjadi positif dengan mengatakan “ *saya positif. Saya berharga. Saya bermakna. Saya hebat. Saya semangat. Saya bahagia. Saya sangat bersyukur memiliki ibu dan adik-adik yang bisa menguatkan saya dan mendukung apapun tujuan saya . saya sangat mencintai keluarga saya*”. 4) dan ketika sedang tidak bisa mengontrol emosi harus bisa dengan mengatakan “ *saya harus tenang,saya hebat saya memiliki kekuatan. kekuatan untuk melawan dengan kesabaran dan ketulusan.*”

Evaluasi

Pada tahap terakhir ini konseli merasa benar-benar ingin merubah dirinya dengan lebih baik. Konseli akan menjalankan hal yang dikatakan oleh konselor agar ia bisa menjadi pribadi yang baik terlihat dari senyum konseli dan semangatnya, untuk itu konseli memiliki keinginan untuk membuat perubahan ke arah yang lebih baik . berikut adalah simpulan rencana perubahan yang telah disepakati bersama :

- a) Menerima diri dengan rasa puas atas apa yang sudah di dapat dalam dirinya dan kehidupannya
- b) Berhenti untuk menyalahkan diri sendiri
- c) Mengubah pikiran negatif dengan perkataan positif
- d) Bisa mengontrol emosi negatif

Konselor juga menjelaskan ditahap yang ketiga ini pada dasarnya melakukan *Self talk* positif itu tidak mudah butuh waktu, tempat, posisi dan suasana yang mendukung untuk beberapa hari melakukan proses pelatihan itu secara maksimal. Konselor menyarankan konseli waktu yang paling efektif untuk melakukan *Self Talk* positif adalah hendak tidur dan berbicara di depan cermin yang dirasa konseli dapat melakukan kegiatan itu dengan sepenuhnya tanpa ada orang yang melihat kecuali Allah.

Dengan suasana mendukung memainkan music apalagi konseli sangat menyukai intrumen music relaxing sehingga membuat konseli akan memiliki posisi yang rileks dan santai ,berilah senyuman pada diri sendiri setelah itu mulai melakukan *Self Talk* positif dengan **penuh penghayatan dan semangat katakan sebanyak lima kali.** Dan juga dengan kesepakatan bersama konseli akan menulis apa saja yang ia rasakan atau pikirkan karena ini

menjadi cara alam bawah sadar ada dan berbicara pada diri sendiri serta membuat konseli mengeksplorasi dirinya. kemudian konselor mengakhiri sesi terapi ini dan di lanjut di pertemuan yang berikutnya dengan proses evaluasi terkait rencana perubahan yang telah dibuat dan follow up.

F. Evaluasi dan follow up

Setelah konselor memberikan terapi kepada konseli, langkah selanjutnya adalah melakukan evaluasi dan follow up. Untuk mengetahui evaluasi disini sejauh mana langkah konseling yang telah dilakukan telah mencapai hasilnya. Dapat dilihat pada perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu setiap minggu pada tanggal 14,21 dan 28 Desember 2020 dilaksanakan hanya dengan konseli karena konselor ingin memnatau perubahan dari konseli melalui Evaluasi dilaksanakan dengan wawancara dan observasi . Konselor membuat form untuk mengisi setelah evaluasi dengan memberikan tanda centang pada kolom yang disediakan. Tujuannya untuk mempermudah konselor dan konseli untuk menilai dan memahami rencana-rencana konseli dan perubahan konseli kedepannya . berikut adalah hasil evaluasi :

1) Evaluasi dan Follow Up 1

a) Hasil wawancara pada konseli

Dari pengakuan langsung konseli pada tanggal 14 Desember melalui wawancara dan observasi ,Ia menyadari bahwa ternyata pikiran dan mental yang sehat adalah hal utama . Jadi konseli telah berusaha untuk menerapkan *Self Talk* positif setiap harinya ketika hendak tidur dengan mengatakan “*saya yakin,saya bisa menjadi penyemangat untuk diri saya sendiri dan orang-orang disekitar*” sehingga berdampak dalam hal emosi konseli. Konseli Sudah

mulai bisa mengontrol emosi nya . ketika di rumah ada sesuatu hal yang membuatnya kesal , konseli langsung beristighfar dan juga mengatakan “ *saya harus tenang, semua ini sudah atas kehendak dan seizin Allah* ” . karena konseli sekarang menyadari bahwa membiasakan bicara positif terhadap diri membuat konseli merasa tenang. Konseli yakin apa yang diucapkan bisa jadi doa, lebih baik berbicara yang baik-baik . untuk menyalahkan diri sendiri konseli sudah mulai berhenti misal ada sesuatu yang tidak sesuai sama harapannya , konseli mulai menyadari bahwa memang ini dari dirinya sendiri mengakui kesalahannya dan mencoba untuk memperbaiki.

Dulu selalu menyalahkan dirinya sendiri tanpa alasan dan tidak berfikir untuk memperbaikinya , akhirnya sekarang konseli sudah menyadari berfikir realistis bahwa kesalahan adalah hal yang lumrah tapi harus diperbaiki untuk menjadi pelajaran bagi diri konseli. Konseli juga menceritakan setelah adanya kegiatan konseling ini , konseli semakin aktif untuk menilai diri secara positif dengan membaca menafsirkan dan Untuk saat ini menerima diri dengan rasa puas terhadap kehidupan konseli masih berusaha untuk melakukannya.

Tabel 4.1
Evaluasi rencana perubahan konseli
Tanggal 14 Desember 2020

NO	Rencana Perubahan	ST	BT
1	Menerima diri dengan rasa puas atas apa yang dalam diri dan kehidupan		√
2	Berhenti untuk menyalahkan diri sendiri	√	
3	Mengubah pikiran negatif dengan perkataan positif	√	
4	Mampu mengontrol emosi	√	

Keterangan

ST : Sudah terlaksana

BT: Belum terlaksana

2) Evaluasi dan follow up 2

a) Hasil wawancara pada konseli

Konseli sudah merasakan lebih tenang lebih bisa cepat dalam mengembalikan moodnya. Konseli sekarang sudah mulai menyadari untuk bisa mengubah keyakinan yang selama ini salah dan merugikan diri dan orang sekitar , Sekarang konseli mencoba hal-hal yang sudah pernah dilakukan dengan melakukan *Self Talk* positif , membaca buku tentang motivasi , menulis harapan nya dengan kata yang positif sehingga membuat konseli yakin. Dengan begitu konseli merasa agar tidak terlalu larut dalam problem yang ia hadapi sehari-hari. Sekarang jadi lebih cepat mencari solusi buat masalah-masalah yang ia hadapi Jika konseli kesal sama orang atau membatin sama seseorang ,konseli langsung melakukan tindakan untuk tidak berlarut-larut dalam merasakan emosi itu

Konseli telah belajar untuk menerima apa yang seharusnya ia terima dan mengikhlaskan apa yang memang harus pergi dari konseli, sejatinya semesta ini tidak ada yang abadi ,jadi konseli sudah mulai menerima atas apa yang sudah ia dapat dikehidupannya.Konseli lebih sering mengungkapkan suatu hal dengan menulisnya dan salah satu itu membuat konseli tenang.

Tabel 4.2
Evaluasi rencana perubahan konseli
Pada tanggal 21 Desember 2020

NO	Rencana Perubahan	ST	BT
1	Menerima diri dengan rasa puas atas apa yang dalam diri dan kehidupan	√	
2	Berhenti untuk menyalahkan diri sendiri	√	
3	Mengubah pikiran negatif dengan perkataan positif	√	
4	Mampu mengontrol emosi	√	

Keterangan

ST : Sudah terlaksana

BT : Belum terlaksana

3) Evaluasi dan follow up 3

a) Hasil wawancara pada konseli

Pada evaluasi dan follow up kali ini pada tanggal 28 Desember 2020 konselor kembali melakukan pertemuan kembali dengan konseli untuk memantapkan bahwa telah melaksanakan semua daftar perubahan yang telah disepakati saat terapi. Konseli lambat laun bisa merubah dirinya menjadi lebih baik dan merasakan dampak positif , seperti lebih tenang dan

nafasnya lebih rileks sekarang. Karena tidak merasa berlarut-larut dalam problem yang lagi dihadapi dan dapat mengendalikan emosi serta pikiran negatif yang sebelumnya menghambat konseli. konseli juga mengaku bahwa saat ini dirinya merasa lega karena pada intinya apa yang sudah ia dapat harus di syukuri menerima apa yang telah Allah rencanakan. Konseli sekarang lebih mencintai dirinya sendiri agar tidak terjebak dalam hal yang merugikan, sekarang konseli menjadi lebih bisa banyak tersenyum, menjalani kehidupan nya dengan bersyukur bisa mencari solusi untuk mengembalikan moodnya yang buruk dengan berjalan berjalan dipagi hari menatap langit biru sehingga mengontrol emosi dengan lebih baik dan konseli sekarang lebih rileks dalam menerima kritikan. Sekarang konseli sudah menyelesaikan semua daftar perubahan.

b) Hasil wawancara dengan teman konseli

Teman konseli menceritakan bahwa sekarang konseli lebih banyak mengatakan hal yang positif mengisi hari-harinya dengan membuat mood yang baik, ketika ada sesuatu hal kejadian tidak mengenakan sekarang lebih dewasa dalam menyikapi suatu hal yang tidak diharapkannya.

2. Deskripsi Hasil Implementasi Teknik *Self Talk* untuk meningkatkan Kesadaran diri pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya .

Dari awal, memang konseli memiliki penangkapan dan pemahaman yang tinggi serta memiliki keinginan yang kuat untuk berubah sehingga proses treatment mudah untuk di laksanakan, serta proses konseli

mudah untuk menerima pendapat yang diutarakan oleh konselor. Setelah melakukan tahap demi tahap proses konseling, konseli sangat berterimakasih atas bantuan yang diberikan konselor. Ia mengaku sangat tenang dan kebiasaan dalam keyakinannya yang irrasional dapat berubah menjadi lebih baik ketika dulu merasa tidak puas atas apa yang terjadi dalam diri dan kehidupan karena membandingkan dengan orang lain entah dari fisik, kepintaran, ketangguhan dan kenapa ditakdirkan seperti itu dengan konseli tidak bisa menerima diri maka tidak ada rasa puas terhadap dirinya sendiri dan konseli sering menyalahkan diri sendiri ketika menerima proses kejadian yang tidak mengenakan , sehingga memicu pikiran negatif dan perkataan negatif dampaknya tidak bisa mengontrol emosi nya dengan baik tanpa sadar konseli memperkecil cicle pertemanan jadi konseli mempunyai kesadaran diri yang rendah dalam kehidupannya.

Saat ini konseli mengaku sudah bisa menerima apa yang sudah ada dalam dirinya dengan belajar untuk tidak melihat dari sudut pandang orang lain , konseli lebih intropeksi diri menyadari apa kelebihan dan kekurangan dan bagaimana solusinya , membiasakan untuk tidak menyalahkan diri tanpa berfikir negatif dan alasan yang tidak jelas maka dari itu konseli sekarang sudah bisa mengerti mana letak kesalahan dan harus diperbaiki,ketika menerima kritikan konseli menganggap bahwa itu akan bermanfaat untuk bisa mengembangkannya dengan lebih baik, sehingga semua pikiran negatifnya sudah bisa dirubah dengan perkataan positif . Konseli selalu mengatakan ‘ *saya positif. Saya semangat. Saya pasti bisa.saya hebat.saya yakin bisa*

menghadapi dengan tenang” semua itu dilakukan konseli agar bisa mengontrol emosinya dengan baik .

C. Pembahasan Hasil Penelitian (Analisis Data)

Pada penelitian ini konselor menganalisis deskriptif komparatif yaitu menganalisis dari teori teknik *Self Talk* dan data yang sebenarnya di lapangan. Selama proses penelitian berlangsung, konselor akan mengetahui perbandingan antara konsep teori konseling dengan fakta empiris di lapangan. Sehingga dengan analisis deskriptif komparatif ini konselor mengamati perubahan konseli secara langsung dengan Perbandingan antara kondisi konseli antara sebelum dan sesudah melakukan konseling.

1. Analisis proses implementasi teknik *Self Talk* untuk meningkatkan *Self Awareness* pada Mahasiswi UIN Sunan Ampel Surabaya.

Tabel. 4.3

Data teori dan lapangan

No	Data Teori	Data Lapangan
1	Identifikasi Masalah	Konselor mengumpulkan data melalui konseli, dari ibu konseli dan teman konseli. Konseli menceritakan akhir tahun 2019 tahun terberat , tidak pernah terbayangkan dan tidak pernah ada dipikiran konseli bahwa pada tahun 2019 ayahnya meninggal secepat ini dikarenakan serangan jantung setelah itu di tahun 2020 adanya covid ini membuat konseli tidak bisa melakukan aktivitasnya

		<p>sebagai mahasiswi membuat konseli semakin shock berat. Konseli merasa kekuatannya selama ini adalah ayahnya , apa yang terjadi sekarang ini membuat konseli kehilangan kekuatannya sehingga sekarang tidak memiliki kepuasan dalam diri dan kehidupannya , konseli sering sekali membandingkan diri dengan orang lain dari segi fisik,kepintaran dan ketangguhan konseli marasa tidak bisa menerima dirinya dengan apa yang sekarang ia dapatkan . Apalagi ia melihat kedekatan seorang ayah dan anak itu semua membuat konseli sedih dan kesal . konseli selalu menyalahkan diri sendiri , ketika keinginan nya tidak sesuai harapan seperti ia memiliki keinginan untuk kurus tapi ternyata ia tanpa sadar tidak menerapkan pola makan dengan baik sehingga ia menerima kritikan dan penilaian dari orang membuat konseli merasa tidak dihargai dan tidak ada dukungan dengan begitu kebiasaan menyalahkan diri sendiri dalam segi hal apapun dilakukan secara terus menerus tanpa ada niatan untuk memperbaiki. Keyakinan yang selama ini ada dalam konseli adalah irrasional tanpa sadar ia sering sekali mengeluarkan perkataan</p>
--	--	---

		<p>yang negatif dalam dirinya . “ <i>aku tidak berguna sebagai anak, aku tidak berharga, aku tidak bisa menyemangati diriku sendiri</i>”.</p> <p>Munculah emosi yang tidak terkontrol dan dampaknya akan ke orang sekitar ketika diajak bicara nadanya seperti ngegas.</p>
2	Diagnosis	<p>Bisa disimpulkan berdasarkan data dari identifikasi masalah bahwa konseli :</p> <ol style="list-style-type: none"> Konseli memiliki ketidakpuasan dalam diri dan kehidupannya. Konseli sering menyalahkan diri sendiri. Konseli sering berfikir negatif. Tidak bisa mengontrol emosi
3	Prognosis	<p>Pada hal ini konselor memutuskan memberikan bantuan jenis terapi REBT melalui teknik <i>Self Talk</i> guna untuk mengubah keyakinan konseli dari segi rasional pikiran, perasaan dan tingkah lakunya. Berikut adalah langkah-langkah dalam melaksanakan teknik <i>Self Talk</i> :</p> <ol style="list-style-type: none"> Tahap pertama Tahap pertama ini konselor memperlihatkan dan menyadarkan konseli bahwa dirinya itu memiliki keykainannya irrasional. Dengan begitu proses dalam tahap ini membantu konseli dalam memahami bagaimana dan

		<p>mengapa pemikiran itu dapat menjadi irrasional, seperti menyadarkan konseli akan sesuatu hal yang menyebabkan kesadaran dirinya menurun. Sehingga menghambat konseli dalam proses kedewasaan.</p> <p>b. Tahap kedua</p> <p>Dalam tahap kedua ini konseli dibantu dan diyakinkan bahwa keyakinannya yang irrasional dapat dirubah dan ditantang. konseli dapat mengembangkan ide untuk memperbaiki kebiasaan yang selama ini merugikan dirinya. agar membantu konseli untuk meningkatkan <i>Self Awareness</i>.</p> <p>c. Tahap ketiga</p> <p>Tahap ini konseli harus memiliki dorongan untuk mengembangkan keyakinan yang rasional terus menerus agar konseli tidak terhambat dalam proses menjadi orang dewasa yang memiliki kematangan dalam emosinya ‘ <i>saya berharga minimal bagi saya sendiri dan orang-orang yang menyayangi</i> ’</p>
4	Treatment	<p>Pada langkah ini konselor melakukan pemberian terapi yang merupakan langkah dalam penerapan teknik <i>Self Talk</i> yang</p>

	<p>telah dirancang di prognosis Pemberian terapi dilaksanakan 3 kali dimulai pada tanggal 23 November – 7 Desember . berikut langkah-langkah pemberian terapi:</p> <p>a. Mengawali dengan menyadarkan pikiran irrasional .</p> <p>Konseli dimana sekarang ada yang berubah dalam diri konseli. Konseli merasa tidak menyadari akan emosi yang ada dalam dirinya dan itu berdampak ke orang sekitarnya tanpa sadar konseli merasa tiba-tiba kesal dengan diri sendiri dan juga konseli merasa kesusahan buat menyemangati dirinya sendiri. Konseli merasa sampai pernah di titik tidak tau mau apa dan mau ngapain . jadi kalau udah seperti itu biasanya konseli diam terus bicara kepada dirinya sendiri. Seperti <i>“aku tidak bisa seperti orang orang lain yang bisa kuat”</i> sekarang konseli mudah cemburu ketika melihat kedekatan orang lain dengan ayahnya merasa hidupnya tidak ditakdirkan untuk terus bersama abahnya sehingga konseli merasa kesal dan sedih dengan mengatakan <i>“keingginanku setelah lulus kuliah ingin bekerja membiayai adik dan</i></p>
--	---

	<p><i>mama setelah itu nyusul abah disana'' . ketika dihadapkan oleh suatu hal yang keinginannya tidak sesuai harapan misal keinginan untuk kurus tapi ia tidak bisa mampu memiliki kesadaran penuh ketika dihadapkan oleh makanan sehingga ia menerima sebuah kritikan yang membuat ia sering menyalahkan diri sendiri dengan mengatakan 'aku selalu membuat kesalahan dan tidak bisa melakukan apa-apa dengan baik aku memang nggak berguna '' sehingga membuat konseli mengalami gangguan emosi yang tidak tidak terkontrol kecemburuan,kesal,takut dan panic. Disini konselor menyadarkan konseli bahwa keyakinan nya yang selama ini dimiliki adalah keyakinan irrasional sehingga membuat emosi konseli tidak terkontrol akibatnya konseli mudah cemburu,kesal , panic, takut Semua kebiasaan itu harus dirubah dan ditantang dengan pikiran yang positif dengan belajar memahami kelebihan dan kekurangan yang ada pada konseli Sehingga konseli berkeinginan merubah kebiasaan yang kurang baik itu.</i></p> <p>b. Mengubah pikrian dan perasaan</p>
--	--

		<p>negatif dengan menentukan tujuan rasional.</p> <p>Pada tahap ini konselor mengubah pikiran dan perasaan negatif konselor berdiskusi dengan konseli untuk menata kebiasaan keyakinanya yang kurang baik itu, Dengan belajar menerima diri sendiri dan mensyukuri apa yang sudah Allah berikan kepada konseli sehingga akan bisa menuntun perasaan puas terhadap diri sendiri jangan lihat dari sudut pandang orang lain ,lihat dari sisi konseli apa kelebihan dan kekurangan itu bagaimana mengaturnya serta memberikan penjelasan bahwa di semesta ini tidak ada yang abadi kehilangan seseorang dalam kehidupan ini adalah berat tapi konseli mampu dan bisa menyadari bahwa saat ini hidup ini konseli harus bisa maju dengan hal yang positif. Ketika konseli mendapatkan kritikan atau membuat kesalahan belajarlah untuk memikirkan sisi positifnya bahwa kritik tersebut sebenarnya dapat membangun dan memberikan manfaat bagi perkembangan pribadi konseli kelak, dan kesalahan adalah wajar asalkan konseli berusaha untuk memperbaiki.Konselor memberikan</p>
--	--	---

	<p>pemahaman bahwa emosi yang selamainya ini ada dalam diri konseli adalah ditimbulkan dari konseli sendiri ketika menyerap suatu peristiwa sehingga menimbulkan emosi yang kurang baik . Konselor memberikan pemahaman perasaan negatif bisa di rubah dengan perasaan yang positif dengan mengelola perasaan negatif bukan berarti tidak membiarkannya tapi konseli dapat mengendalikannya tanpa menyangkal bahwa itu yang dirasakan .</p> <p>c. Mengembangkan pikiran rasional konseli.</p> <p>Ditahap sebelumnya konseli berkeinginan untuk merubah kebiasaan yang kurang baik ditahap ini konselor mendorong konseli untuk mengembangkan kemampuan rasionalnya disini konselor menerapkan sebuah keterampilan kognitif dengan melakukan bicara sendiri atau bisa disebut dialog batin atau bisa disebut juga dengan <i>Self Talk</i> kemudian konselor mengajarkan teknik <i>Self Talk</i> dengan mengatakan “<i>saya positif!. Saya berharga. Saya menyayangi diri saya sendiri. Saya bermakna. Saya hebat. Saya semangat. Saya</i></p>
--	--

		<p><i>bahagia. Saya sangat bersyukur memiliki ibu dan adik-adik yang bisa menguatkan saya dan mendukung apapun tujuan saya . saya sangat mencintai keluarga saya''. Konseli pun paham apa yang dikatakan konselor dan berjanji akan melakukannya</i></p>
	<p>Evaluasi atau follow up</p>	<p>Dimaksudkan adanya evaluasi adalah untuk mengetahui sejauh mana konseli yang dilakukannya mencapai hasilnya. Dapat dilihat dari perkembangan selanjutnya dalam jangka waktu seminggu dalam proses terapi dengan jangka waktu satu minggu dengan evaluasi tiga kali yaitu pada tanggal 14, 21, dan 28 Desember 2020 , proses perubahan dilakukan bertahap namun diakhir pertemuan konseli mengaku bahwa dirinya merasa lebih tenang dan langsung cepat mencari solusi dengan melakukan self talk positif untuk mengatasi sebuah problem dalam diri konseli sehari-harinya. Kemudian konselor tetap memberikan pantaun meskipun tidak secara rutin konselor tetap memberikan motivasi agar konseli merasa ada support dalam hidupnya.</p>

--	--	--

2. Analisis hasil teori teknik *Self Talk* dalam meningkatkan *Self Awareness* Mahasiswi Uin Sunan Ampel Surabaya.

Dalam tahap ini peneliti menganalisis perubahan perilaku konseli dan sesudah menerapkan keterampilan teknik *Self Talk* sebelum melakukan proses terapi konseling . konseli sebelum melakukan proses terapi ia memiliki ketidakpuasan dalam diri dan kehidupannya, selalu menyalahkan diri sendiri , berfikir negatif, tidak bisa mengontrol emosinya dan memperkecil circle pertemenan. Untuk lebih jelasnya konselor menyajikan data mengenai *Self Awareness* konseli dalam kehidupan nya bisa menjadi manusia yang memiliki pribadi yang bekrulaitas menjadi lebih dewasa

Tabel 4.4

Perbedaan *Self Awareness* Konseli sebelum dan Sesudah melakukan proses konseling dengan Menggunakan teknik *Self Talk*

NO	Sebelum Konseling	Sesudah Konseling
1	Memiliki ketidakpuasan dalam diri dan kehidupan ‘aku selalu membandingkan diri dengan orang lain seperti fisik ,kepintaran dan ketangguhan ‘	Konseli sadar bahwa sebenarnya tidak boleh membanding-bandingkan diri sendiri dengan orang lain konseli sudah menerima apa yang seharusnya ia terima semua itu sudah Allah yang merencakan. Jadi sekarang konseli sudah tidak

	serta tidak bisa menerima kalau abahnya meninggal kan ia	membanding-bandingkan diri dengan orang lain dan mengikhlaskan apa yang memang harus pergi dari konseli sejatinya semesta ini tidak ada yang abadi. Sekarang konseli sudah mulai menerima atas apa yang sudah ia dapat dikehidupannya. Konseli lebih sering mengungkapkan suatu hal dengan menulisnya.
2	Selalu menyalahkan diri sendiri ketika keinginan nya tidak sesuai harapan	konseli sudah berhenti untuk menyalahkan diri sendiri , ketika ada sesuatu yang tidak sesuai harapan. konseli belajar untuk intropeksi dan mencoba untuk memperbaiki serta menerima bahwa kritikan itu untuk membangun
3	Selalu Berfikir negatif	Konseli telah menantang pikrian yang negatif terhadap diri sendiri dengan melakukan kebiasaan ketrampilan self talk positif sehingga sekarang konseli terlihat lebih realistis dalam menerima keadaan
4	Tidak bisa mengontrol emosi	Sekarang konseli lebih mudah mengontrol emosi nya ketika ada situasi yang

		tidak mengenakan seperti kejadian ketika laptopnya eror konseli langsung menerapkan teknik self talk positif sehingga membuat konseli tenang dengan mengatakan “ <i>semua ini baik-baik saja dan pasti bisa diperbaiki</i> ” . konseli juga sering melakukan istighfar dan yakin bahwa semua ini sudah atas kehendak Allah
--	--	--

Dari proses analisis dan hasil konseling yang telah dilaksanakan di lapangan, dengan menerapkan teknik *Self Talk* membuat konseli yang memiliki *Self Awareness* rendah menjadi meningkat dan lebih positif . Memang pada dasarnya, konseli memiliki keinginan kuat untuk memperbaiki dirinya sehingga ia melaksanakan dengan sungguh-sungguh pada saat proses konseling.

3. Perspektif Islam

Self Awareness dalam perspektif islam merupakan hal yang sangat penting dimiliki oleh manusia. hal ini disebabkan kesadaran itu diperlukan untuk mencapai situasi kehidupan yang lebih baik.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلِنَنْظُرْ نَفْسًا مَّا قَدَّمْتُمْ لِغَيْرِهِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

‘Wahai orang-orang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sungguh, Allah maha teliti terhadap apa yang kamu kerjakan’”(Qs.Al Hasyar:18)⁶²

Arti dari ayat diatas adalah sebagai hamba Allah sebaiknya kita melakukan Muhasabbah. Disini konseli diberikan pemahaman bahwasannya sebagai hamba Allah harus mampu mengetahui diri, segala bentuk kelemahan dan kekuatan dalam diri. merenungi apa yang diperbuat, berapa banyak kelalaian yang telah diperbuat dan yang sedang di rasakan,di pikirkan dan di lakukan. Maka, manusia tersebut dikatakan mampu mempunyai kesadaran diri. Tidak adanya kesadaran diri pada diri seseorang akan membuat hidupnya tidak tenang, tidak pernah merasakan kebahagiaan yang sesungguhnya karena di hampiri kegelisahan, memikirkan segala hal yang merugikan diri sendiri dan lain hal sebagainya. Dengan begitu konseli diharapkan mampu memahami apa yang dirasakan dalam dirinya,kelemahan dan kekuatan dalam diri, merenungi apa yang diperbuat dan tidak hanya membuatnya dapat membedakan baik dan buurk,namun lebih dari itu yakni membedakan apakah itu baik atau buruk .

Ketika konseli melakukan bermuhasabah maka adanya aktivitas yang dinamakan *Self Talk*. Konseli harus membiasakan menerapkan sebuah keterampilan *Self Talk Positif* agar konseli selalu berbuat baik sangka pada Allah sehingga Allah akan mendatangkan hal yang baik dalam kehidupan konseli. Di dalam penjelasan islam sudah jelas

⁶² Arif Fakhruddin, Mag & Siti Irhamah,Lc.,*Al Hidayah Al Qur'an Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka*. (Tangerang Selatan : Kalim 2011), hlm. 549

bahwa Allah telah menciptakan manusia dalam bentuk sebaik-baiknya. Ada hadist yang berbunyi

أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

“Seseungguhnya Allah berfirman : ‘*Aku sebagaimana prasangka hambaku kepada ku*’⁶³

Dimaksud dari ‘*aku sesuai prasangka hambaku*’ adalah Allah Swt berbuat sesuai dengan prasangka hambanya misalnya ; jika hambanya beprasangka Allah itu jauh maka Allah pun *menjauh*. jika Allah dekat maka Allah *mendekat*. Dari penjelasan itu Rasulullah Saw mengajarkan kepada umat manusia selalu berfikir positif dalam segala sesuatu yang terjadi . Karena semua kejadian apapun semua berada dalam kuasa Allah Swt. Dengan berpikir positif akan mempengaruhi perkataan yang positif, sehingga Allah akan mendatangkan kehidupan yang positif juga .

Jadi konseli diharapkan menerapkan kebiasaan melakukan *Self Talk* positif atau dialog batin ini proses untuk bisa bermuhasabah terhadap diri dengan hal-hal yang baik sehingga konseli bisa memahami apa yang dilakukan baik atau buruk.

⁶³Al-syafi'i. Muhy al-Din Yahya bin syaraf ibn Hasan bin Husein & ibn Jum'ah bin Hazm al-Nawawi, *Shahih Muslim Bisyarh An-Nawawi*. jilid 1, kitab Iman, (Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1994), hlm.3-4.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan , peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Proses implementasi teknik *Self Talk* untuk meningkatkan *Self Awareness* seorang Mahasiswi dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut :
 - a. identifikasi masalah, diagnosis, prognosis, treatment dan evaluasi adapun langkah-langkah yang digunakan dalam treatment yakni
 - a. Konselor memperlihatkan kepada konseli tentang keyakinannya irrasional selama ini dan juga menyadarkan konseli bahwa keyakinan irrasionalnya menyebabkan rendahnya *Self Awareness*
 - b. Di tahap ini konseli diyakinkan untuk bisa melawan dan merubah keyakinan yang irrasional .
 - c. Konseli didorong untuk mengembangkan pikiran rasionalnya secara terus menerus dengan menatakan suatu perkataan yang positif pada dirinya agar memperkuat keyakinan rasionalnya. Seperti *saya positif!. Saya berharga. Saya bermakna. Saya hebat. Saya semangat. Saya bahagia. Saya sangat bersyukur memiliki ibu dan adik-adik yang bisa menguatkan saya dan mendukung apapun tujuan saya . saya sangat mencintai keluarga saya.*

2. Hasil akhir dari proses menggunakan teknik *Self Talk* untuk meningkatkan *Self Awareness* Mahasiswi Uin Sunan Ampel Surabaya .

Konseli mampu mengubah kebiasaan dirinya yang kurang baik menjadi lebih baik sehari-hari nya dengan menerapkan kebiasaan ketrampilan *Self Talk Positif* dalam sehari-harinya ,sehingga konseli merasa lebih tenang , memahami apa yang diucapkannya dan apa yang konseli lakukan , mengenal dan memahami serta menerima apa yang ada dalam dirinya ,berhenti untuk menyalahkan diri sendiri dan bisa mengontrol emosi lebih baik. Maka dari itu konseli sekarang sudah bisa menerima dan mencoba memperbaiki resiko yang akan dihadapi dengan pemikiran logis demi ketuntutan hidup yang lebih baik. Memang sudah dari awal konseli mempunyai keinginan kuat dengan bersungguh-sungguh untuk merubah kebiasaan yang kurang baik dalam sehari-hari .

B. Saran

Peneliti telah mengusahakan menyelesaikan penelitian ini dengan sebaik-baiknya . Tetapi, peneliti juga menyadari bahwa penelitian ini jauh dari sempurna. Setiap proses pengambilan data tidak selalu lancar. Oleh sebab itu peneliti berharap peneliti selanjutnya mampu menyempurnakan hasil penelitian ini, untuk itu peneliti memiliki saran untuk :

1. Bagi konselor, proses ini tidak dapat hanya selesai dengan melihat perubahan yang dilakukan konseli akan tetapi konselor harus tetap memantau perkembangan perilaku konseli dengan menjalin

silaturahmi dengan konseli baik melalui media social ataupun secara langsung.

2. Bagi konseli, diharuskan tetap semangat dalam menjalani menanamkan hal baik serta berkomitmen agar membangun pribadi yang lebih baik bagi konseli.



DAFTAR PUSTAKA

- Ali Solimah Muhammad,*Mengenal Diri*, Jakarta: Lentera, 2002.
- Amin Munirul, *Kesadaran Diri Sebagai Dasar Pembentukan Karakter Manusia Menuju Insan Kamil*, Skripsi Fakultas Dakwah uin Sunan Kalijaga. 2004.
- Arikunto, *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta; Bina Aksara, 2010.
- Al-syafi'i. Muhy al-Din Yahya bin syaraf ibn Hasan bin Husein & ibn Jum'ah bin Hazm al-Nawawi, *Shahih Muslim Bisyarh An-Nawawi*. jilid 1, kitab Iman, Beirut: Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, 1994.
- Bastomi Hasan, *Konseling Rational Emotive Behaviour Therapy (REBT) Islami*, Jurnal IAIN Kudus (online), Vol.2 no.2, 2018, diakses pada tanggal 11 September 2020 dari https://journal.iainkudus.ac.id/index.php/Konseling_Edukasi/view/4465
- Dariyo Agoes. *Peran Self Awareness dan Ego Support Terhadap Kepuasan Hidup Remaja Tionghoa*. Jurnal Ilmiah (online), Vol. 12.No.2, diakses pada 10 September 2020 dari file:///C:/Users/asus/Downloads/991-2258-1-PB%20(5).pdf.
- Diswantika Noviana, *Efektivitas Teknik Self Talk Dalam Pendekatan Konseling Kognitif Untuk Meningkatkan Disiplin Diri Peserta Didik*. Jurnal STKIP-PGRI Bandar Lampung (online), Vol.1, 2016, diakses pada 5 Oktober 2020 dari <http://jurnal.stkippgribl.ac.id/index.php/lentera/view/20>

- Dio Martin Anthony, *Emotional Quality Management, Refleksi, Revisi dan Revitalisasi Hidup melalui Kekuatan Emosi*, Jakarta : Penerbit Arga, 2003.
- Eko Harianto, Munirul Amin, *Psikologi Kesempurnaan*. Yogyakarta : Matahari, 2005.
- Ficky Fadillah Muhammad, *Peran Komunikasi organisasi dengan Self Awareness Pada Anggota Komunitas Independet Megapro Lumajang*. Skripsi Uin Sunan Maulana Malik Ibrahim Malang (online), 2018 , diakses pada tanggal 11 September 2020 dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/10961/>.
- Flurentin Elia, *Latihan Kesadaran Diri (Self Awareness) dan Kaitannya dengan Penumbuhan Karakter*, Jurnal Inspirasi Pendidikan (online), 2014. Diakses pada tanggal 11 September 2020 dari <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/jrnsipirasi/472>
- Goleman Daniel, *Emotional Intelligence Why It Can Matter More Than IQ*, New York : Bantam Books, 1996.
- Hasanah Hasyim, Riyadi Agu, *Pengaruh Kesadaran Diri Dan Kematangan Beragama Terhadap Komitmen Organisasi Karyawan RSUD Tugurejo Semarang*, Jurnal Ilmiah (online) Psikologi, Vol.2 No.1, 2015, diakses pada tanggal 11 September 2020 dari <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/psy/view/451>
- Hoeward , Steven J Stein, *Ledakan EQ : 15 Prinsip Dasar Kecerdasan Emosional Meraih Sukses Terjemahan*. Bandung : Kaifa Mizan, 2003.

- Jahja Yudrik, *Psikologi Perkembangan*, Jakarta:Kencana, 2012.
- Karsih, Gantina K, Eka, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta : PT Indeks , 2011.
- Lumongga Lubis Namora, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta : Kencana, 2013.
- Latipun, *Psikologi Konseling*. Malang : UMM Press, 2013.
- Moeleng Lexy, *Metode Penelitian Kualitatif*. Edisi Revisi. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2016.
- Nurul Hartini, Dita Iswari. *Pengaruh Pelatihan dan Evaluasi Self Talk terhadap Penurunan Tiingkat Body-Dissatisfaction*. Jurnal Unair Vol.7.No.3, 2005, diakses pada tanggal 20 Oktober <http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Artikel%20penelitian%20dita-nurul.pdf>
- Palmer Stephen, *Konseling dan Psikoterapi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2011.
- Rackhmat, Jalaludin, *Psikologi Komunikasi*. Bandung : Remaja Rosdakarya, 1996.
- Singgih D Nurgasah, *Konseling dan Psikoterapi*. Jakarta BPK : Gunung Mulia, 1992.
- Siti Irhamah, Lc & Arif Fakhruddin, Mag, *Al Hidayah Al Qur'an Tafsir Per Kata Tajwid Kode Angka*. Tangerang Selatan : Kalim, 2011.

- Ulfa Adlina Atika,*Hubungan Kesadaran Diri dan Penghayatan AlAsma' Al-Husna degan Kecerdasan Psiritual Siswa Madrasah Aliyah NU Banat Kudus*. Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Wali Songo (online), 2009. Diakses pada tanggal 11 September 2020 dari
- Vartika Yeni,*Efektivitas Positive Self Talk Dalam Meningkatkan Self Esteem Pada Anak Yatim Di Yayasan dan Pondok Pesantren Nurul Falah*. Skripsi UINSA, 2017.
- William John,*Dahsyatnya Terapi Bicara Positif Self Talk Therapy*, Yogyakarta:Arta Pustaka,2011.
- Wulandar,,*Self Talk Untuk Mencapai Penerimaan Diri pada Penyandang Disabilitas Netra:studi di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Netra*. Skripsi IAIN Surakarta (online), . 2017, diakses pada tanggal 20 Oktober 2020 dari <https://fud.iainsurakarta.ac.id/akasia/repository/pdf>
- Wulaningsih Indryatuti,*Efektivitas Positive Self Talk Terhadap Motivasi Belajar Pada Siswa Kelas IX SMPN 3 Banguntapan*, Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta (online), 2016. Diakses pada tanggal 20 Oktober 2020 dari <https://eprints.uny.ac.id/42156/>
- W.S.Winkel,*Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: PT.Gramedia, 2007.
- Yudrik Jahja, *Psikologi Perkembangan*. Jakarta:Kencana, 2012.
- Yanti Dian Fikri, ''*Pengaruh Konseling Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy Menggunakan Teknik Self Talk*

Untuk Meningkatkan Konsep Diri Siswa Kelas X Ips 4 Di SMAN 1 BATIPUTIH, Skripsi IAIN Batusangkar (online) 2019. diakses pada tanggal 26 Oktober 2020 dari <http://repo.iainbatusangkar.ac.id/xmlui/handle/123456789/12549>

